Febbraio 2024 - € 1,50

La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

Ricette **inedite**

100

- **Remise en forme**
  fagottini di verza, pasta di lenticchie e insalata di polpo
- **Involtini**
  di vitello, maiale, tonno e melanzane
- **Miele**
- **Carnevale**
  chiacchiere, tortelli, ciambelle e bugne

Crêpes & Frittate

Facili e veloci, da arricchire con funghi, formaggi, verdure e pasta per la versione salata, confetture e frutta per quella dolce

GRUPPO MONDADORI Anno 8 - N 2 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA IL 10 GENNAIO 2024

Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Voglia di... "remise en forme". Anzi, più che voglia, ritrovare la linea dopo le feste, direi che è una necessità. C'è però una buona notizia: per ottenere buoni e rapidi risultati non dovrai soffrire! Privarti di tutto ciò che è buono, gustoso e goloso, infatti non serve. È sufficiente imparare a cucinare preparazioni leggere, quindi con pochi grassi, e abbondare con le verdure come ti suggeriamo a pagina 20: involtini di verza con verdura e quinoa, foglie di indivia con frutta secca e ricotta, nastri di finocchi e arance con salsa di spinaci e pasta di lenticchie rosse con gamberi. Quindi, nessun alimento è proibito, carboidrati compresi, ma sicuramente limitare dolci, zuccheri e alcol è d'obbligo. Tra le ricette vegetariane (pag. 48) e quelle pronte in 30 minuti (pag. 32), trovi altre idee perfette per questo scopo: le prime sono dedicate alle frittate e crespelle, con i cubotti di crêpes ricotta e spinaci, le millefoglie con funghi e pomodoro, il rotolo di frittata con ragù di verdure, la frittata di pasta con mozzarella e i fagotti con funghi e besciamella, mentre i secondi sono tutti scrigni a base di carne e pesce ripieni di verdure e formaggio. Involtini di vitello con carciofi e limone, di branzino al carbone, di melanzane ai datteri e noci e di manzo con purè di zucca allo zenzero, sono soltanto alcuni suggerimenti per piatti sfiziosi e golosi. Basta un coltello ben affilato per fare un taglio netto e scoprire cosa è racchiuso all'interno!
No, dai, non vogliamo essere unicamente rigorosi in questo numero di febbraio... è infatti pur sempre inverno, e abbiamo tutti bisogno anche di comfort food e coccole culinarie. Ecco perché dedichiamo spazio alle ricette invernali con il taleggio (pag. 46) a base di sfiziosi stick di polenta con fonduta, tortino di risotto giallo gratinato al forno e cheesecake con pere sciroppate alla vaniglia. E se non bastasse - tra le tecniche di cottura - ti proponiamo anche le frittelle di stoccafisso (pag. 86), ovviamente... croccanti fuori e morbide dentro! E ancor di più, dedichiamo pagine e pagine ai dolci di Carnevale che, una volta all'anno, troneggiano sulle nostre tavole senza limiti e confini: tortelli fritti al Vin Santo arricchiti di frutta (pag. 82), bugne lionesi zuccherine (pag. 84) e ciambelline dolci di patate (pag. 80). No, non è uno scherzo di Carnevale... sfogliate le pagine e mettetevi subito ai fornelli!

Simona Stoppa, direttore

sommario

Foto di copertina di Antonio Bagnano

65
Reginelle con puntarelle, acciughe e alici

80
Ciambelline dolci di patate

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti

Primi

Secondi

Dolci

Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Chissà quando è nata l'espressione "a Carnevale ogni scherzo vale", io l'ascolto da 37 anni e non mi sono mai stufato di sentirla. Sarà perché una ne penso e 100 ne combino... parola di Peter Pan! Questa tagliatelle al sugo in realtà sono delle crespelle condite con confettura, vediamo di che si tratta.

Finte tagliatelle al sugo

Sciogli il burro e versalo tiepido sulle uova sbattute con il latte. Aggiungi la farina setacciandola e incorpora delicatamente. Fai riposare una mezzora prima di versare una mestolata di composto in una crepiera (o padella antiaderente) in cui hai sciolto una nocina di burro.

Forma la crespella e lascia dorare su entrambe i lati. Quando sono tutte pronte, tagliale a striscioline e disponile nei piattini.

Condisci con qualche goccia di confettura diluita con un goccio d'acqua calda e ultima con una grattata di "formaggio" (cioccolato bianco) e l'immancabile fogliolina di menta. La tua merenda di Carnevale è pronta per essere servita!

ELIMINA I GRUMI
Se dovessero presentarsi dei grumi nell'impasto prova a frullare con un frullatore a immersione altrimenti filtra il tutto attraverso un colino a maglie non troppo strette.

PROVA CON ZUCCHERO A VELO
Se non piace il cioccolato bianco va benissimo una spolverizzata di zucchero a velo per ricordare il formaggio grattugiato.

Scherzo
di Carnevale

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER LE CRÊPES
- **uova** 3 medie
- **farina 00** 250 g
- **latte intero** 500 g
- **burro** 40 g

PER GUARNIRE
- **confettura di fragole** 100 g
- **cioccolato bianco** 50 g
- **menta**

IL PARADISO delle mele

L'inverno è più dolce con le Mele Val Venosta.
Inquadra il QR Code e acquistale online su **lasaporeria.it.**

Manuel

LIEVITATI e streetfood

Un elegante risotto dai colori accesi renderà indimenticabile la tua serata.

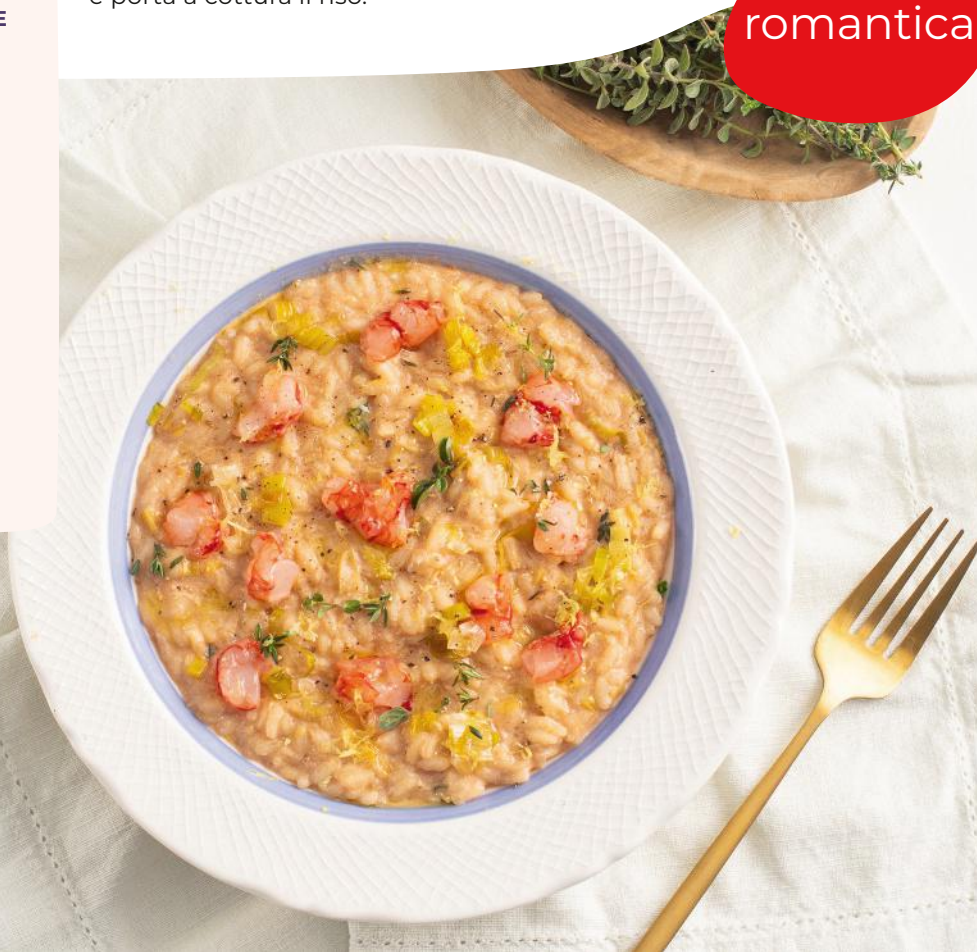
Risotto gamberi e porri

Monda le verdure e pulisci i gamberi rossi. In una casseruola prepara la bisque versando l'olio, gli scarti dei gamberi e del porro, la carota e il ciuffo di prezzemolo. Tosta il tutto a fuoco alto e sfuma con il vino. Una volta evaporato l'odore di alcool bagna con acqua fredda e lascia cuocere 1 ora. Passata l'ora, filtra con un colino e tieni in caldo la bisque. Taglia a rondelle fini il porro e lascialo brasare per bene nel burro. Una volta dorato, toglilo dalla padella e preparati alla cottura del risotto.

Tosta il riso carnaroli a secco e comincia a cuocerlo con mestolate di bisque calda, ogni qualvolta i chicchi avranno bisogno di liquido, versa altra bisque cercando di non annegare il riso. Dopo circa 10 minuti riporta in casseruola il porro brasato e porta a cottura il riso.

Taglia a tocchetti i gamberi e condiscili con sale e scorza di limone. Manteca fuori dal fuoco con la ricotta di capra e le erbe aromatiche, perfette secondo me insieme ai gamberi, cioè timo e maggiorana. Servi con altro porro brasato e tocchetti di gamberi rossi.

SCEGLI TU LA RICOTTA
Se il sapore della ricotta di capra fosse troppo forte puoi sostituirlo con ricotta vaccina

PROVA LE MAZZANCOLLE
Per questa ricetta ho preferito utilizzare gamberi rossi dal sapore unico, ma anche delle comuni mazzancolle surgelate andranno bene.

Preparazione
30 minuti

Cottura
80 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **carnaroli** 320 g
- **gamberi (da pulire)** 500 g
- **carote** 2
- **porro** 1
- **olio**
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **bacche pepe nero**
- **burro** 40 g
- **ricotta di capra** 40 g
- **sale fino**
- **vino bianco** 40 g
- **timo fresco**
- **maggiorana fresca**
- **scorza di limone**

Cena romantica

Aurora

VEG e antispreco

Erano i primi anni 2000 quando Bridget Jones, irresistibile trentenne pasticciona in cerca del Vero Amore, entrava nell'immaginario collettivo di un'intera generazione. Io ero una ragazzina, tifavo per Mark Darcy, ma trovavo anche che la vita da single di Bridget fosse grunge e imprevedibile, e che i suoi amici fossero una famiglia meravigliosa. È proprio per i suoi "fratelloni di sventura", ai quali solo incidentalmente si unisce Mr Darcy, che Bridget decide di preparare una cenetta speciale: una zuppa super chic, che però diventa azzurra per lo spago che usa per sbaglio per legare i porri! "A Bridget" brindano gli amici "che non sa cucinare, ma che ci piace così com'è!". La mia zuppa blu è un omaggio a quella iconica di Bridget, ma deve il suo colore non a un errore, ma a un cavolo cappuccio.

Preparazione
10 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI

- **porri** 300 g
- **cavolo cappuccio viola** 400 g
- **patate** 300 g
- **acqua**
- **sale**
- **pepe**
- **panna acida** 100 g
- **olio evo** 1 filo
- **bicarbonato**
- **pane casereccio** 4 fette
- **emmentaler a fette sottili** 100 g
- **salvia** qualche foglia

Zuppa blu

Comincia pulendo i porri, tenendone da parte 4 foglie. Taglia il resto a rondelle e fai andare in casseruola con un giro d'olio, a temperatura media, in modo che si intenerisca e al contempo assuma una bel colore dorato e note abbrustolite. Aggiungi poi il cavolo tagliato a striscioline e le patate sbucciate e tagliate a fettine. Rosola ancora qualche minuto e copri con acqua a filo, unisci sale, 2 foglie di salvia e cuoci col coperchio per circa 30 minuti.

Trascorso il tempo frulla con il mixer a immersione, regolando la consistenza con acqua al bisogno, e regola di sale e pepe. Correggi ora con una bella punta di bicarbonato, che trasformerà la tua zuppa da viola... a blu!

Sbollenta le foglie di porro in acqua salata per 5 minuti, poi scolale, asciugale e stendi su ciascuna le fettine di formaggio. Poi arrotola ogni foglia sul lato corto per ottenere un rotolino. Fissalo con lo spago e fai rosolare in padella con una noce di burro, qualche foglia di salvia e un po' di sale e pepe. Abbrustolisci le fette di pane.

Distribuisci la zuppa blu e stempera ogni piatto con un cucchiaio di panna acida, che ne arricchirà il sapore e renderà più pastello l'azzurro. Completa ogni vellutata con un crostone di pane e un involtino di porro. E voilà: è perfetta, è blu. Bon appétit!

Omaggio a Bridget Jones

Ricette veg per tutta la famiglia

foto Federico Laddaga

La Dispensa vegana

Ilaria Busato è nata a San Donà di Piave, in provincia di Venezia. Laureata in Economia, ha vissuto a Londra per 2 anni. Lì ha iniziato ad avvicinarsi alla cucina vegetale, ma solo quando è tornata in Italia ha scelto di adottare uno stile di vita sano e sostenibile. Dopo la nascita del figlio Tommaso ha aperto i suoi canali social, La Dispensa Vegana, dove propone ricette vegetali semplici e veloci per tutta la famiglia.

VEG NO STRESS
RICETTE VEGETALI FACILI E VELOCI PER TUTTA LA FAMIGLIA DI ILARIA BUSATO – LA DISPENSA VEGANA

Nel suo libro Veg no stress, pubblicato da Mondadori Electa, Ilaria Busato, mamma e appassionata di cucina vegana, dimostra che è possibile cucinare vegetale risparmiando tempo prezioso e che anche chi non è abituato a mangiare verdura può sperimentare questo tipo di cucina, integrandola facilmente all'interno delle proprie abitudini alimentari. Nel volume sono raccolte settanta ricette, suddivise per momenti della giornata, oltre a tante preparazioni base, a una selezione di dolci per tutte le occasioni e a moltissimi suggerimenti sulla conservazione e su come personalizzare ogni piatto. Completano la proposta dei piatti i preziosi consigli nutrizionali della dottoressa Luciana Baroni. Il libro è pensato per le esigenze delle famiglie e per chi ha difficoltà a gestire il tempo, o fa fatica a introdurre verdure e legumi nella dieta. Ma soprattutto, in queste pagine si troverà l'entusiasmo e l'energia con i quali Ilaria Busato trasmette la sua idea di cucina, i suoi valori e la necessità di avere un approccio sempre più consapevole al cibo e all'ambiente.

Vellutata blu

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **cavolo viola** mezzo (750 g circa)
- **cipolla bianca** mezzo
- **patate** 200 g, peso a crudo con la buccia
- **acqua o brodo vegetale** 500 ml
- **sale** 1 cucchiaino
- **olio evo**
- **succo di limone** (facoltativo)

Preparazione. In una pentola prepara un soffritto con cipolla, olio e sale. Aggiungi il cavolo viola tagliato a pezzetti e le patate sbucciate e tagliate a tocchetti. Copri con il brodo e lascia cuocere con il coperchio per 30 minuti a fuoco medio. Trascorso questo tempo, frulla con un mixer a immersione e la vellutata è pronta! Puoi servirla con il pane tostato e tagliato a cubetti oppure con il cereale che preferisci.

SUGGERIMENTI

Per una versione più completa di nutrienti puoi aggiungere i fagioli cannellini e frullarli all'interno della vellutata.

Arrosto vegetale

Polpettone di fagioli rossi

Preparazione
35 minuti

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER X PERSONE

- **fagioli rossi già cotti** 400 g
- **patate bollite** 200 g (peso a crudo con la buccia)
- **amido di mais** 40 g
- **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaio
- **salvia e rosmarino tritati** 1 cucchiaio
- **semi di lino macinati** 1 cucchiaio
- **olio evo** 3 cucchiai
- **sale** 1 cucchiaino
- **salsa di soia** 1 cucchiaio (facoltativa)
- **pangrattato o farina di ceci**
- **pepe**

PER LA SALSA VELOCE

- **olio evo** 3 cucchiai
- **salvia e rosmarino tritati**

Preparazione. Schiaccia i fagioli rossi e le patate bollite con una forchetta, poi li trasferiscili in una ciotola e aggiungi l'amido di mais, il concentrato di pomodoro, la salvia e il rosmarino tritati, l'olio, i semi di lino macinati, sale, pepe e, se piace, la salsa di soia. Mescola bene e incorpora il pangrattato per ottenere un impasto denso e lavorabile. Ora trasferiscilo su un foglio di carta forno, dandogli la forma del polpettone. Spolverizza con il pangrattato in superficie, poi lo avvolgilo nella carta forno e sigilla i bordi con spago da cucina. Preriscalda il forno a 220° in modalità statica. Nel frattempo, prepara la salsa veloce, unendo l'olio con le erbe aromatiche tritate, e mescola bene. Inforna il polpettone per circa 50 minuti. Prima di aprirlo, lascialo raffreddare completamente. Dopodiché taglialo a fettine, che andrai a scaldare in un tegame,, e condisci con la salsa veloce.

CONSERVAZIONE

In frigorifero resiste 3 giorni al massimo, e puoi anche congelarlo già tagliato.

Rossella Maraia

"Se posso cucinarlo io... puoi farlo anche tu!" Questo è il mio motto ed è quello che ho sempre pensato della cucina. Il mio blog "Rossella... pane e cioccolato" mi ha cambiato letteralmente la vita e mi ha fatto capire che non è mai troppo tardi per realizzare i propri sogni. Negli ultimi mesi sono approdata anche su Instagram e TikTok dove mi diverto tantissimo cucinando con i miei follower.

Cena romantica

Ho realizzato i miei sogni

Farfalle in Rosa

Preparazione 20 min

Cottura 15 min

- **farfalle** 350 g
- **rape rosse già pronte** 250 g
- **gamberi** 300 g
- **ricotta** 100 g
- **scorza di limone** 1 pizzico
- **olio evo**
- **sale e pepe**
- **menta fresca**
- **semi di melagrana**
- **olio evo**

Prendi le rape già pronte all'uso e dividile in tanti pezzetti, mettile quindi nel bicchiere di un frullatore insieme alla ricotta, qualche fogliolina di menta,e 1 pizzico di sale e pepe.
A questo punto, frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una purea piuttosto cremosa.

Metti sul fuoco una padella
per scaldarla poi cuoci la pasta, scolala quindi al dente e versala direttamente nella padella calda unendo un filo d'olio, la purea di rapa rossa, la scorza del limone, sale e pepe.
Mescola con cura per pochi minuti.

Infine servi la pasta condita con la purea di rapa rossa accompagnata dai gamberi puliti e scottati velocemente in una padella ben calda. Completa con qualche fogliolina di menta e alcuni chicchi di melagrana. Servi la pasta rosa ancora calda

Cioccolato

Morsi di gioia

La storia del cioccolato è lunga e affascinante, attraverso un percorso secolare che l'ha fatto diventare una delle golosità più ambite. Oggi, è amatissimo in tutto il mondo, in numerose forme e varianti, ed è un grande piacere per i tanti appassionati. Si gusta sotto diverse forme, tra cui tavolette, cacao in polvere, cioccolata calda, e come ingrediente in moltissime ricette dolci e perfino salate

Bella e buona

Torta morbida con glassa fondente

 Preparazione 20 minuti Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

- **cioccolato fondente** 330 g
- **uova** 3
- **burro** 130 g
- **zucchero** 130 g
- **latte** 100 ml
- **farina 00** 130 g
- **lievito vanigliato** 10 g

PER LA GLASSA

- **cioccolato fondente** 150 g
- **glucosio o miele liquido** 30 g
- **latte** 90 ml
- **zuccherini colorati**

Preparazione. Fai fondere il cioccolato con il burro a bagnomaria oppure nel microonde. Sbatti le uova con lo zucchero in una ciotola con la frusta elettrica fino a ottenere un composto spumoso, poi aggiungi la farina setacciata con il lievito e mescola bene. Versa quindi il cioccolato fuso con il burro, il latte e amalgama bene l'impasto. Trasferiscilo in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, foderato con carta forno e cuocilo in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Prima di sfornare, controlla la cottura con uno stecchino di legno. Sforma la torta e lasciala raffreddare sopra una gratella. Intanto, per la glassa, versa il latte in un pentolino, aggiungi il glucosio e scaldalo a fiamma dolce, poi unisci il cioccolato spezzettato, quindi togli la pentola dal fuoco e mescola per farlo sciogliere. Lascia intiepidire la glassa. Trasferisci la gratella con la torta sopra un piatto, per raccogliere il cioccolato che cola. Distribuisci la glassa sulla superficie della torta in modo uniforme, poi mettila al fresco per 3 ore. Servila decorata con zuccherini a piacere.

una delizia capace anche di far del bene

Alcuni studi suggeriscono che un consumo moderato di cioccolato abbia effetti sull'umore, perché contiene sostanze chimiche associate al benessere, alla felicità e al piacere. Inoltre, sembra anche avere effetti positivi sulla salute del cuore, associati a una riduzione del rischio di malattie cardiache, e anche sulle funzioni cognitive, compresa la memoria.

Numerose le varietà

Bianco, fondente, al latte e anche rosa: il cioccolato assume tante forme e soprattutto tanti colori. Quello fondente è il più amato dagli intenditori e contiene almeno il 45% di pasta di cacao e almeno il 26% burro di cacao. Se contiene tra il 70% e il 100% di cacao è extra fondente. Mentre il cioccolato al latte contiene una percentuale di cacao che oscilla tra il 25 e il 30%. Quello bianco forse non dovrebbe chiamarsi cioccolato, perché non contiene massa di cacao, ma soltanto burro di cacao per il 20%, latte e derivati per il 14%, zucchero al 55% e vaniglia. Infine, c'è quello rosa o Ruby Chocolate, recente creazione di una multinazionale: risulta meno dolce di quello al latte e ha un gusto leggermente acidulo, ma soprattutto la colorazione è ottenuta in modo assolutamente naturale.

Attenti alle calorie

Tutte le qualità benefiche del cioccolato sono in realtà associate principalmente a quello fondente, che contiene una percentuale più elevata di cacao rispetto agli altri al latte o bianco. Inoltre, non bisogna dimenticare che la chiave è la moderazione, poiché è anche molto ricco di calorie e non deve essere consumato in grandi quantità.

Fondente è salute

Remise en Forme

ricette di Karen Huber e Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Tornare in linea
senza troppi sacrifici

Iniziamo da una buona notizia: per tornare in forma dopo gli eccessi delle feste non è necessario soffrire. Non serve privarsi di nulla, o quasi. È sufficiente imparare a cucinare preparazioni leggere, quindi che contengono pochi grassi, e abbondare con le verdure, ma nessun alimento è proibito. Non devi eliminare la pasta e i carboidrati in genere, neppure la carne. È sufficiente limitare dolci, zuccheri e alcol.

I cibi che non devono mancare

Lo abbiamo detto non esistono alimenti proibiti, frutta e verdura di stagione, però, devono essere presenti a ogni pasto: sì, anche alla prima colazione e agli spuntini. Infatti, svolgono un'azione depurativa su fegato e intestino. Inoltre gli alimenti ricchi di potassio, come i legumi, la frutta secca, le patate, le banane e l'avocado, sono preziosi per ridurre la ritenzione idrica. È importante anche consumare le uova un paio di volte a settimana e non solo per assumere proteine, ma anche per il loro significativo contenuto di vitamina B12, che aiuta il corretto funzionamento del metabolismo.

Meno sale e più spezie

Il sale lo sappiamo va ridotto, ma non è un problema, per insaporire verdure carni e pesce abbiamo a disposizione molte spezie, come curcuma, curry e cumino dall'effetto effetto antiossidante. Lo stesso discorso vale per tè verde, mirtilli e bacche di goji. Da non trascurare la necessità di assumere sali minerali, come selenio e zinco, presenti nel pesce e nei frutti di mare, nel pollame, nella carne di manzo e maiale e nel latte. Inutile ricordare la necessità di bere tanta acqua, ma forse vale la pena di sottolineare l'importanza di masticare un boccone almeno 10 volte, per favorire la digestione e aumentare il senso di pienezza.

Feta con cime di rapa e pomodorini

Preparazione
15 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **formaggio feta** 4 panetti da 150 g l'uno
- **pomodorini datterino rossi e gialli** 250 g
- **cime di rapa** 200 g
- **aglio** 1 spicchio
- **origano essiccato**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**
- **pane casereccio**

Preparazione. Pulisci le cime di rapa eliminando i gambi più duri. Sciacquale, scolale e tagliale a striscioline. In una padella capiente con un filo d'olio, fai colorire l'aglio pelato, unisci le cime di rapa, sale e cuoci a fiamma media 3 minuti, per ammorbidirle. Lava i pomodorini, tagliali a metà e trasferiscili in una pirofila. Aggiungi le cime di rapa e condisci con olio, sale, 1 pizzico di origano e pepe, mescola quindi con cura. Adagia i panetti di feta al centro in nodo che il condimento sia distribuito sopra e ai lati del formaggio. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti. Servi la feta con pane casereccio a fette.

Insalata di zucca e cavolo riccio

Preparazione
25 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **polpa di zucca** 750 g
- **fagioli cannellini cotti** 250 g
- **cavolo riccio** 500 g
- **mirtilli rossi essiccati** 60 g
- **mandorle a scaglie** 100 g
- **limone** 1 la scorza
- **succo di limone** 100 ml
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia la zucca a cubetti e versali in una teglia con un giro d'olio e sale. Inforna a 180° per 30 minuti, girando a metà cottura, per renderla dorata e morbida. Intanto, versa le mandorle a scaglie in un padellino e lascia colorire. Elimina il gambo centrale delle foglie del cavolo, lavale e asciugale. Tagliale a striscioline e versale in una ciotola. Aggiungi 1 pizzico di sale e massaggia il cavolo per 5 minuti, premendo con le mani per ammorbidire le foglie. Unisci i cannellini cotti, i mirtilli secchi, la zucca e le mandorle tostate. In una ciotola a parte miscela 60 g di olio evo, il succo di limone, la scorza grattugiata sale, pepe e condisci l'insalata. Mescola e servi.

Deliziosi e saporiti

Arrosticini di pollo al curry con chutney di mele

Preparazione 20 min+rip
Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **petto di pollo** 450 g
- **mandarini** 2 il succo
- **curry in polvere** 1 cucchiaino

PER IL CHUTNEY
- **scalogno** 80 g
- **aceto di mele** 40 g
- **zucchero** 10 g
- **mele golden** 2
- **cannella**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci i petti di pollo e tagliali prima a fette e poi a cubetti. Infilza i cubetti con spiedini di legno. Versa il succo dei mandarini in una teglia e condisci con olio, sale, pepe e curry, quindi mescola con cura. Immergi gli arrosticini nel succo e lasciali marinare per 1 ora, avendo cura di rigirarli almeno una volta.
Nel frattempo, prepara il chutney: trita lo scalogno e versalo in una casseruola con un filo d'olio. Poi cuoci per circa 3 minuti, aggiungi quindi le mele tagliate a tocchi con la buccia, 1 pezzetto di cannella, lo zucchero, l'aceto e il sale. Lascia cuocere ancora per circa 15 minuti su fiamma dolce. Poi, scola gli arrosticini dal succo, asciugali leggermente e cuocili su una piastra bollente, rigirandoli spesso e spennellandoli con la marinatura. Spolverizza con altro curry e servi gli arrosticini di pollo col chutney di mele.

Involtini di verza con verdure e quinoa

Preparazione 30 minuti
Cottura 30 minuti

Trionfo di sapori

INGREDIENTI PER 4

- **verza** 8 foglie grandi
- **sugo di pomodoro** 250 g
- **quinoa** 100 g
- **porro** mezzo
- **carota** 1
- **zucchina** 1
- **scalogno** 1
- **timo**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Sciacqua bene la quinoa e lessala in acqua bollente per 15 minuti. Nel frattempo, lava le foglie di verza, lasciale asciugare stese sopra un panno pulito e pratica un'incisione lungo la costa centrale per appiattirle. Sbollentale per 1 minuto e poi raffreddale in acqua e ghiaccio. Scolale e asciugale con cura. Pulisci la carota, la zucchina, il porro e tritali finemente assieme alle erbe.
In una padella con poco olio fai imbiondire lo scalogno intero e pelato, poi unisci il trito di verdure e la quinoa scolata. Lascia insaporire per qualche minuto, regola il sale e fai intiepidire. Distribuisci il ripieno sulle foglie di verza, arrotolale su se stesse per formare gli involtini e chiudili con spago da cucina o stecchini di legno. Versa il sugo di pomodoro sul fondo di una pirofila, adagia gli involtini di verza, insaporisci con un filo d'olio e cuoci a 200° per 10 minuti. Servili ancora caldi.

Foglie di indivia ripiene di ricotta e frutta secca

 Preparazione 20 minuti Cottura No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **indivia belga** 2 cespi
- **ricotta vaccina** 150 g
- **mascarpone** 100 g
- **timo** 2 rametti
- **erba cipollina** 10 fili
- **olio extravergine**
- **mix di frutta secca** 50 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Unisci in una ciotola la ricotta e il mascarpone, quindi lavorali con l'aiuto di una spatola o un cucchiaio di legno. Aggiungi 1 cucchiaio d'olio extravergine e i fili d'erba cipollina a pezzettini, regola sale e pepe. Taglia il fondo dell'indivia, facendo in modo che le foglie non si stacchino completamente e poi recupera le foglie una a una partendo da quelle grandi più esterne fino a quelle piccole. Farciscile con la crema di formaggio utilizzando una piccola sac à poche. Completa il piatto distribuendo la frutta secca su ogni foglie di indivia.

Pasta di lenticchie rosse con gamberi

 Preparazione 20 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **fusilli di lenticchie rosse** 320 g
- **cipolle rosse di Tropea** 2
- **vino bianco** 1 bicchiere
- **gamberi** 16 sgusciati e puliti
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pela le cipolle e riducile a rondelle. Scalda un giro d'olio in una padella antiaderente, versa la cipolla e lasciala appassire a fiamma dolce. Aggiungi i gamberi e il bicchiere di vino bianco. Poi cuoci per 10 minuti a fuoco basso. Lessa i fusilli in una pentola con abbondante acqua salata e scolali al dente direttamente nella padella per 1 minuto. Regola sale, pepe e servi.

Pasta integrale con verdure

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **fusilli integrali** 320 g
- **zucchina** 1
- **piselli** 150 g
- **fave** 150 g
- **spinacini** 100 g
- **cipollotto** 1
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sbollenta le fave, scolale e raffreddale in acqua fredda. Elimina quindi la pellicina che le riveste. Sbollenta anche i piselli e scolali. Pulisci la zucchina e tagliale a striscioline. Affetta il cipollotto e lascialo colorire in una padella con un filo d'olio. Aggiungi le zucchine e cuoci ancora per 2 minuti. A questo punto unisci le fave, i piselli, gli spinacini e lasciali cuocere per altri 5 minuti, poi regola sale e pepe. Lessa i fusilli in acqua bollente salata e scolali al dente. Traferiscili nella padella con le verdure, aggiungi un filo d'olio e salta per 1 minuto.

Zucchine ripiene di ricotta e spinaci

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **zucchine** 4
- **ricotta vaccina** 200 g
- **spinaci** 400 g
- **aglio** 1 spicchio
- **formaggio grattugiato**
- **olio extravergine**
- **noce moscata**
- **sale**

Preparazione. Lessa le zucchine per 5 minuti e scolale. Dividile a metà nel senso della lunghezza e ricava la polpa con 1 cucchiaino. Elimina i semi e la parte acquosa. Sciacqua gli spinaci e saltali in padella con l'aglio in camicia e un filo d'olio. Regola il sale e tritali, unisci la polpa delle zucchine, la ricotta, il formaggio grattugiato, la noce moscata e mescola con cura. Riempi le mezze zucchine con il composto e poi adagiale in una teglia con un filo d'olio sul fondo. Cuoci in forno ventilato a 200° 30 minuti.

Insalata profumata

Nastri di finocchi e arance con salsa di spinaci

Preparazione
2ì0 minuti

Cottura
30 secondi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **finocchi** 2
- **arancia** 1
- **spinacini** 250 g
- **acciughe sott'olio** 2 filetti
- **finocchietto fresco**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe rosa**

Preparazione. Pulisci i finocchi, conservando un po' del loro verde e tagliali molto finemente con una mandolina in modo da ricavare dei nastri. Immergili quindi in acqua e ghiaccio per circa 10 minuti. Lava gli spinacini e lessali in acqua bollente salata 30 secondi, poi raffreddali in acqua e ghiaccio. Scolali frullali nel robot da cucina con i filetti d'acciuga e 50 g d'olio. Pela l'arancia a vivo, raccogliendo il succo che gocciola in una ciotola. Taglia gli spicchi a pezzetti. Distribuisci la salsa di spinaci nei piatti, aggiungi i finocchi e completa con il succo e i pezzetti d'arancia, il verde dei finocchi o finocchietto e pepe rosa.

Riso basmati con scorzonera al forno

Leggero e aromatico

 Preparazione 30 minuti Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso basmati** 320 g
- **scorzonera** 350 g
- **limoni** 2
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **burro** 50 g
- **timo**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sciacqua la scorzonera con acqua fredda corrente e pelala. Tagliala quindi a metà nel senso della lunghezza e poi a pezzetti, avendo cura che siano della stessa dimensione. Adagiali in una teglia e cospargi con l'olio. Cuoci in forno a 200° per 20 minuti circa. Poi taglia i limoni a spicchi, il burro a pezzetti, distribuisci tutto sulla scorzonera e cuoci ancora per 10 minuti circa. Intanto che la scorzonera cuoce, sciacqua il riso basmati con cura e poi lascialo immerso in acqua pulita. Riempi una pentola con circa 500 g d'acqua e porta a ebollizione, sala e aggiungi il riso basmati. Copri con un coperchio e cuoci a fiamma viva per almeno 3 minuti. Poi abbassa la fiamma e cuoci ancora per 10 minuti. Spegni e lascia intiepidire il riso nella pentola coperta. Condiscilo con olio, timo sale, pepe e servilo con la scorzonera arrostita.

Finocchi, cipolline e agrumi arrostiti

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **finocchi** 4
- **arance** 2
- **cipolline** 100 g
- **olio extravergine**
- **maggiorana**
- **sale**

Preparazione. Pulisci i finocchi e riducili a spicchi regolari, poi sciacquali sotto l'acqua corrente. Trasferidcili in una ciotola capiente aggiungi le arance lavate e tagliate a fette con la scorza. Condiscili con olio extravergine, foglioline di maggiorana, sale e mescola con cura. Versa l'insalata di finocchi e arance in una teglia rivestita con carta forno e aggiungi le cipolline pelate. Cuoci nel forno statico a 200° per circa 35 minuti. Lascia intiepidire e servi.

Insalata di polpo, finocchi e arance

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polpo decongelato** 700 g - **finocchi** 2
- **arance** 2 - **limoni** 2
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Lessa il polpo intero in acqua non salata per 30 minuti circa e poi lascialo intiepidire nella sua acqua di cottura per almeno un'ora in modo che le carni si rilassino e risulti morbido. Elimina quindi le ventose eccessivamente grandi e la pelle in eccesso, taglialo a rondelle. Pulisci i finocchi, poi con l'aiuto di una mandolina affettalo molto sottilmente e immergilo in acqua fredda e succo di limone, per evitare che si ossidi. Pela a vivo le arance, tagliale a rondelle sottili e distrbuiscile sul fondo dei piatti. Completa col polpo condito con sale, pepe e olio extravergine. Aggiungi i finocchi e servi.

Oggi hamburger!

ricette di Michela Sassi
foto di Antonio Bagnano

Polpo arrosto con stracciatella di burrata

Sapore di mare

Preparazione
25 minuti

Cottura
8 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **panini per hamburger** 4
- **polpo cotto** 400 g
- **stracciatella di burrata** 200 g
- **lattuga** 4 foglie
- **pomodori** 4
- **aglio** 1 spicchio
- **aceto bianco**
- **origano**
- **limone** mezzo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Ricava i tentacoli del polpo e lasciali marinare con olio, aceto, succo di limone, sale, pepe, origano e aglio per almeno 20 minuti. Poi scolali, avendo cura di conservare la marinata. **Scottali 4 minuti per lato** in una padella antiaderente calda, irrorandoli ogni tanto con la loro marinata. **Taglia i panini a metà** e tostali in padella nella parte interna. Condisci i pomodori con olio, sale e origano. Farcisci i panini con i pomodori, 1 cucchiaio di stracciatella, le foglie di lattuga e i tentacoli del polpo arrostiti.

Leggero e gustoso

Cotoletta di pollo in pastella e pancetta

 Preparazione 15 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **petto di pollo** 4 fette ○ **panini da hamburger** 4 ○ **pomodoro** 1 ○ **pancetta a affumicata** 4 fette ○ **toma** 80 g ○ **farina 00** 220 g ○ **acqua** 300 ml ○ **birra chiara** 50 ml ○ **limone** 1 ○ **semola di grano duro** ○ **pangrattato** ○ **olio di semi d'arachide** ○ **timo** ○ **maionese** ○ **sale** ○ **pepe**

Versa in una ciotola la farina 00, la scorza del limone grattugiata, il timo, sale e pepe. Poi l'acqua e la birra, lavora quindi la pastella con una frusta per renderla liscia. Passa le fette di pollo prima nella semola e poi immergile nella pastella, scolando l'eccesso, infine passale nel pangrattato e fai riposare. **In un'ampia padella porta l'olio** di semi alla temperatura di 180°, immergi le cotolette e lasciale cuocere 5 minuti per lato, poi scolale su carta assorbente da cucina e regola il sale. **Adagia le fette di bacon** sulla piastra e inforna con la modalità grill per 5 minuti. Scalda in forno i panini tagliati a metà. Farciscili con il pollo, 1 fettina di toma e una di bacon. Aggiungi poca maionese e chiudi.

Veg con maionese ai pomodori secchi

 Preparazione 15 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **piselli** 250 g ○ **ceci cotti** 150 g ○ **uova** 1 ○ **cipollotto** 1 ○ **pangrattato** ○ **prezzemolo** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

PER LA SALSA

○ **maionese** 100 g ○ **paté di pomodori secchi** 50 g ○ **panini da hamburger** 4 ○ **peperoncino** ○ **insalata** ○ **pomodorini**

Lessa i piselli in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolali e raffreddali in una ciotola con acqua e ghiaccio. Poi asciugali con carta assorbente e versali nel mixer. Unisci i ceci e frulla. **Versali in una ciotola** con il cipollotto e 1 ciuffo di prezzemolo tritati, poi l'uovo sbattuto, pangrattato, sale, pepe e mescola. Con le mani inumidite forma i burger e cuocili in una padella antiaderente con l'olio, 4 minuti per lato. **Per la salsa mescola la maionese** con il paté di pomodori secchi, il peperoncino e mescola. Taglia i panini a metà e farciscili con la salsa, l'insalata e i pomodori, poi chiudi e servi.

1

Di vitello con carciofi e limone

Preparazione 15 minuti

Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fettine di vitello sottili** 500 g
- **carciofi al naturale** 3-4
- **Parmigiano Reggiano Dop** 60 g
- **uova** 2
- **pangrattato**
- **limone bio** 1
- **noce moscata**
- **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Priva le fettine delle eventuali parti grasse, dividile a metà, in senso orizzontale, e appiattiscile leggermente con il batticarne. Allarga le fettine di carne, 1 alla volta, sul piano di lavoro. Suddividi al centro di ogni fettina i carciofi tagliati a fettine sottili, il parmigiano e noce moscata grattugiata e pepe, arrotolale, passale prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato e fissale con 1 stecchino. Rosola gli involtini nella padella con un filo d'olio per 7-8 minuti, finché sarnno dorati, irrora con 2 cucchiai di succo di limone, poi lascia evaporare. Trasferisci gli involtini e i carciofi in un piatto da portata riscaldato, irrorali con il sugo e servi subito.

ZABAIONE SALATO

Versa 4 tuorli in una ciotola. Unisci un pizzico di sale e uno di zucchero e monta con la frusta elettrica fino a ottenere un composto gonfio e sodo. Versa a filo 100 ml di Prosecco mescolando, poi trasferisci il contenitore su una casseruola con poca acqua in leggera ebollizione, in modo che il liquido non tocchi il fondo. Prosegui la cottura a fuoco basso montando, finché lo zabaione sarà spumoso.

8 involtini a sorpresa

Fettine sottili che racchiudono un goloso ripieno. Ecco i suggerimenti per trasformarli in piatti freschi e golosi

ricette di Marilena Bergamaschi, foto di Ciro Rota

2

Di tonno con panure alla paprica

Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **carpaccio di tonno** 16 fettine
- **pecorino** 80 g
- **granella di pistacchi** 50 g
- **capperi dissalati** 1 cucchiaio
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **pangrattato** 60 g
- **paprica dolce** 1 cucchiaio
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Trita i capperi con il prezzemolo, versali in una ciotola, pepa, poi unisci il pecorino e poco olio, mescola e farcisci le fettine di tonno, quindi avvolgile. Passa gli involtini nel pangrattato mescolato con la paprica, disponili sulla placca foderata con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata e cuocili in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti, girandoli a metà cottura.

3

Di maiale con prugne e pancetta

Preparazione
10 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fettine sottili di coppa fresca di maiale** 16 (circa 350 g)
- **pancetta** 16 fettine
- **prugne secche** 8
- **Asiago** 200 g
- **salvia** 1 rametto
- **burro** 20 g • **brandy** 3 cucchiai
- **olio extravergine** 50 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Priva il formaggio della crosta e taglialo a bastoncini sottili. Appiattisci la carne con il batticarne fra 2 fogli di carta da forno e farcisci ciascuna fetta con un pezzetto di formaggio, mezza prugna e arrotola. Avvolgi gli involtini con le fettine di pancetta e fissali con stecchini di legno. Rosolali in una padella che possa andare anche in forno con il burro, la salvia e un filo d'olio, finché saranno dorati. Sfumali con il liquore, fallo evaporare e regola di sale e pepe. Trasferisci la padella in forno già caldo a 180° per circa 10 minuti. Servi, a piacere, con insalata di arance.

4

Di branzino al carbone

Preparazione
15 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **carpaccio di branzino** 16 fettine • **pangrattato** 80 g
- **pomodori secchi sott'olio** 4-5 • **formaggio grattugiato** 60 g • **carbone vegetale** 10 g
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **origano secco** • **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Versa in una ciotola il formaggio grattugiato con il pangrattato, l'origano, il prezzemolo tritato, i pomodori secchi tagliati a pezzetttini piccoli, mescola poi stendi le fettine di pesce sul piano di lavoro, farciscile, arrotolale e fissa gli involtini con stecchini. Ungili e passali nel carbone sbriciolato, disponili sulla placca foderata con carta da forno e cuoci in forno già a 200° per 10-12 minuti.

5

Di tacchino alle acciughe con pesto di piselli

 Preparazione 25 minuti Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fesa di tacchino sottilissima** 16 fette
- **filetti d'acciuga** 8
- **formaggio cremoso** 200 g
- **farina**
- **uova** 2
- **pangrattato**
- **piselli** 200 g già lessati
- **mandorle** 2 cucchiai
- **basilico** 2 rametti
- **aglio** mezzo spicchio
- **succo di limone**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Versa i piselli nel recipiente del mixer a immersione con l'aglio, le foglie di basilico, le mandorle, 1 cucchiaio d'olio, 2 di succo di limone, sale e pepe, copri e conserva in frigorifero. Stendi le fettine di tacchino sul piano di lavoro, spalmale con un velo di formaggio, poi aggiungi al centro di ciascuna mezzo filetto di acciuga. Arrotolale su se stesse, passa gli involtini nella farina, poi nelle uova sbattute quindi nel pangrattato e fissali con gli stecchini. Scalda un filo d'olio in una padella, aggiungi gli involtini e rosolali in modo uniforme. Trasferiscili nei piatti e servili con il pesto.

6

Rotolini di zucchine al caprino in salsa rossa

 Preparazione 20 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine** 4 - **caprino fresco** 300 g - **capperi sott'aceto** 1 cucchiaio - **aglio** 1 spicchio - **salsa di pomodoro** 330 ml - **timo** - **zucchero** - **prezzemolo** - **succo di limone** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Sbuccia lo spicchio d'aglio, fallo leggermente dorare in una padella ampia con 2 cucchiai d'olio. Unisci la salsa di pomodoro, un pizzico di zucchero, sale, pepe, copri e e prosegui la cottura a fuoco moderato per 15 minuti. Intanto, taglia le zucchine a fettine di circa 3 mm di spessore con il pelapatate, nel senso della lunghezza. Scalda bene la piastra, spolverizza con un pizzico di sale fino e griglia le fette circa 1-2 minuto per lato. Versa il caprino in una ciotola, unisci il timo tritato con prezzemolo e capperi, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaio d'olio, sale e pepe e lavora, fino a ottenere un composto morbido. Spalma le fette di zucchine con uno strato di formaggio, arrotola nel senso della lunghezza e fissa con stecchini. Trasferisci gli involtini nella padella con il sugo, fai insaporire per 2 minuti, poi servi.

7

Di manzo con purè di zucca allo zenzero

Preparazione
25 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **carpaccio di manzo** 600 g
- **polpa di zucca** 200 g
- **uovo** 1
- **Grana Padano Dop** 80 g
- **zenzero fresco** 1 pezzettino
- **limone** 1 bio
- **noce moscata**
- **farina**
- **vino bianco** 100 ml
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Schiaccia in una ciotola la polpa di zucca, unisci l'uovo, lo zenzero, sbucciato e grattugiato, la scorza di limone grattugiata, il gormaggio grattugiato, sale, pepe e mescola bene. Stendi le fettine sul piano di lavoro e coprile con il ripieno. Arrotolale fino a metà, piega le estremità ai lati verso il centro e termina di arrotolare: in questo modo gli involtini rimarranno ben chiusi. Fissa ciascun involtino con uno stecchino, poi passali nella farina, scuotendoli per eliminare l'eccesso. Scalda 4 cucchiai d'olio in una padella ampia, aggiungi gli involtini e rosolali a fiamma viva per 4-5 minuti finché saranno dorati. Sfumali con il vino e lascialo evaporare. Regola di sale e pepe, trasferiscili nelle ciotole e servi subito.

8

Di melanzane ai datteri e noci

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **melanzane lunghe grigliate** 500 g
- **cipollotto** 1 piccolo
- **datteri** 150 g denocciolati
- **gherigli di noci** 50 g
- **pangrattato** 80 g
- **succo di melagrana**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Rosola il cipollotto tritato con un filo d'olio e sale. Unisci i datteri e le noci tritati, falli insaporire per qualche istante a fiamma media, mescola e cuoci 2 minuti, poi fai raffreddare. Stendi le fette di melanzane, distribuiscici sopra poco composto, arrotola e fissa con stecchini. Mescola in una ciotola il pangrattato, 1 cucchiaio d'olio e 4-5 di succo di melagrana. Ricopri gli involtini col composto rimasto, disponili sulla placca foderata con carta forno e cuocili in forno già caldo a 200° per circa 20-25 minuti, girandoli finché saranno dorati.

San Valentino

ricette di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano

Primo raffinato

Ravioli al nero di seppia con crema di piselli

 Preparazione 45 min+rip
 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina 00** 200 g
- **salmone** 500 g
- **patata lessata** 100 g
- **uova** 3
- **nero di seppia** 3 vescichette
- **fumetto di pesce**
- **scalogno** 1
- **piselli gelo** 120 g
- **aneto**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Passa le vescichette al setaccino, raccogliendo il nero in una ciotola. Impasta la farina con le uova e il nero per 15 minuti, fino a ottenere un impasto liscio. Forma una palla, avvolgi con pellicola e fai riposare per 1 ora.
Elimina la pelle dai filetti di salmone, e le eventuali lische con una pinzetta, poi tritali a coltello e amalgama la patata schiacciata, aneto tritato, sale e pepe. Stendi la pasta, ricavando tante strisce, disponi il ripieno a cucchiaini distanziati al centro della prima sfoglia. Piega la pasta a metà sul ripieno e fai aderire i due strati. Forma i ravioli, tagliandoli e unendo i 2 lembi, adagiali quindi su carta forno.
Rosola lo scalogno tritato 3 minuti con un filo d'olio. Unisci i piselli, versa 250 ml di fumetto e cuoci a fuoco basso 15 minuti, frulla e regola di sale. Lessa i ravioli nel fumetto bollente per 2-3 minuti dall'ebollizione. Scolali, condisci con la crema, decora con le foglie di aneto rimaste e servi.

Il Granulare Pesce Bauer, a base di merluzzo, gamberetti, granchi e senza glutammato è ottimo per un rapido e delizioso fumetto.

Rosso passione

Astice con crema di patate e sedano rapa

Preparazione 20 min+rip
Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 2

○ **patate a pasta bianca** 500 g ○ **sedano rapa** 300 g ○ **burro** 20 g ○ **panna fresca** ○ **vino bianco** 300 ml ○ **astice** 1 da 400 g ○ **maionese** 3 cucchiai ○ **spumante** 1 cucchiaio ○ **uova di salmone** ○ **sale** ○ **pepe bianco**

Sbuccia le patate e tagliale a dadini. Elimina la scorza del sedano e riducilo a cubetti, poi cuoci tutto al vapore per circa 25 minuti, finché le verdure saranno tenere. Fai intiepidire, passale al passaverdura, versandole in una casseruola, unisci 20 g di burro, 4-5 cucchiai di panna, sale e pepe, e mescola fino a ottenere una crema. **Porta a ebollizione** 700 ml d'acqua con il vino bianco. Sala, immergi l'astice, copri e cuoci a fiamma media per circa 10 minuti. Spegni e fallo riposare nell'acqua per una decina di minuti, poi scolalo. Stacca testa e coda, poi sgusciala coda, aiutandoti con le forbici, e ricava la polpa. Stacca le chele, spezza i gusci con l'apposita pinza o un batticarne, taglia la polpa a fettine e tieni in caldo. **Mescola la maionese** con lo spumante, spalma dei cucchiai di crema nei piatti, disponi i pezzi di astice, aggiungi cucchiaini di uova di salmone e salsa di maionese a fili. Decora a piacere, con erba cipollina e foglie di basilico.

Crostata alla crema con composta rossa

Preparazione 30 minuti
Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 6

○ **frolla pronta rotonda** 1 confezione da 240 g
○ **latte** 500 ml ○ **tuorli** 5 ○ **zucchero** 100 g
○ **farina 00** 30 g ○ **amido di mais** 30 g
○ **estratto di vaniglia naturale** ○ **sale**
○ **composta di lamponi o frutti rossi**

Stendi la frolla conservando sotto la carta in dotazione e trasferiscilo in uno stampo imburrato. Bucherella il fondo, copri con carta forno, versa 2 manciate di legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Togli carta e legumi quindi cuoci ancora per 5 minuti.. **Per la crema**, porta a ebollizione il latte. Monta in una ciotola i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale. Aggiungi la farina setacciata a pioggia, poca per volta, alternandola con il latte caldo a filo e mescolando, per non formare grumi. **Trasferisci il composto** in una casseruola e cuoci la crema a fuoco molto basso per circa 10 minuti, mescolando in continuazione, finché si addensa. Aggiungi 1 cucchiaio di estratto di vaniglia e lascia intiepidire. Versa la crema nel guscio di pasta e cuoci in forno per circa 15 minuti, poi fai raffreddare completamente la torta. Decora la superficie con la composta di frutti rossi.

Pasta, fagioli e cozze

Giovanni

Sapori mediterranei
e dolcezze

INGREDIENTI PER 4

- **pasta mista** 320 g
- **fagioli cannellini precotti** 350 g
- **cozze** 1 kg
- **pomodori pelati** 120 g
- **aglio** 2 spicchi
- **peperoncino fresco** 1
- **prezzemolo** 3 rametti
- **olio extravergine**
- **sale fino**
- **acqua calda**

Per preparare la pasta fagioli e cozze inizia dalla pulizia delle cozze, eliminando le impurità esterne con una paglietta e poi sciacquandole con cura sotto l'acqua. In una casseruola capiente e riscaldata versa le cozze pulite, chiudi col coperchio e lasciale dischiudere, agitando il tegame di tanto in tanto: orientativamente ci vorranno 3-5 minuti.

Una volta aperte
scolale e raccogli l'acqua di cottura; sguscia una parte delle cozze e conserva mezzo guscio delle restanti. Nelle stesso tegame usato per le cozze fai un fondo d'olio e aromatizza con aglio, peperoncino inciso e i gambi di prezzemolo (conserva le foglie che andranno tritate alla fine). Versa i cannellini precotti e lascia insaporire a fuoco dolce per qualche minuto, mescolando delicatamente per non spappolarli. Elimina gli aromi.

Sfilaccia i pomodori a mano nel tegame. Filtra l'acqua di cottura delle cozze con un colino a maglie strettissime per raccogliere le impurità e versala nel tegame, se serve versa poca d'acqua, e porta a bollore. Cuoci la pasta per il tempo riportato sulla confezione. A fine cottura, spegni e aggiungi le cozze sgusciate e quelle con il mezzo guscio.

Insaporisci con le foglie di prezzemolo tritate e un giro d'olio. Dopo qualche minuto di riposo la consistenza sarà sufficientemente cremosa, ma non troppo; se serve puoi regolare la consistenza con un po' d'acqua calda.
Regola il sale se necessario. Impiatta e servi la pasta fagioli e cozze subito ben calda.

8 piatti con le Patate

Apprezzate sempre e da tutti sono uno degli ortaggi più versatili in cucina. Divertiti con noi a scoprire quante ricette differenti puoi preparare

ricette di Francesco Parravicini e Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

1

Ripiene di speck, gorgonzola e noci

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 4 medie
- **speck** 120 g
- **gorgonzola** 150 g
- **gherigli di noce** 50 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lessa le patate con la buccia in abbondante acqua bollente salata per circa 25 minuti, fino a quando saranno cotte ma non spappolate. Raffreddale immediatamente in acqua fredda in modo da bloccare la cottura. Tagliale a metà e scavale delicatamente con 1 cucchiaio in modo da recuperare parte della polpa. Lavora il gorgonzola assieme alla polpa fino a ottenere un composto omogeneo e poi distribuiscilo in parti uguali su ognuna delle patate. In un pentolino caldo e antiaderente fai rosolare lo speck fino a renderlo croccante e poi mettilo sopra le patate. Ripassa le patate in forno a 180° per 10 minuti e servile cospargendole con le noci spezzettate.

2

Tortino di zucca, prosciutto cotto e formaggi

 Preparazione 20 minuti Cottura 65 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 400 g
- **zucca** 400 g
- **prosciutto cotto a fette** 150 g
- **scamorza a fette** 100 g
- **pangrattato**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **salvia**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lessa le patate con la buccia in acqua salata fino a quando risultano quasi cotte. Affetta la zucca, adagiala sulla placca del forno e condisci con olio, sale, pepe e salvia. Cuoci la zucca in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti circa. Pela le patate e affettale. Con l'aiuto di un coppapasta forma i tortini: prima uno strato di patate, poi prosciutto e scamorza, infine le fette di zucca. Distribuisci sull'ultimo strato il formaggio grattugiato, il pangrattato e inforna a 180° per circa 12 minuti.

3

Focaccia al rosmarino

 Preparazione 20 minuti Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6

farina 00 250 g • **farina manitoba** 250 g • **acqua** 300 g • **lievito di birra secco** 1 bustina • **olio extravergine** 100 g • **patate** 400 g • **rosmarino** • **sale** 15 g

Preparazione. Per l'impasto unisci nella planetaria farine e lievito. Sciogli il sale nell'acqua, aziona il gancio e versa l'acqua a filo. Quando l'impasto si attorciglia intorno al gancio, unisci 50 g d'olio a filo. Trasferisci l'impasto su un piano unto e lavoralo. Forma delle pieghe e portale verso il centro. copri con una ciotola rovesciata e fai riposare 15 minuti. Ripeti l'operazione creando le pieghe su tutti e quattro i lati. Forma una palla, copri con pellicola e fai lievitare per circa 2 ore. Poi stendi l'impasto in una teglia unta e lascia lievitare nel forno spento 30 minuti. Intanto scalda 50 g d'olio con 1 rametto di rosmarino, spegni e lascia in infusione 15 min. Pela le patate, affettale sottili e condisci con l'olio aromatizzato, aghi di rosmarino e sale. Bucherella l'impasto nella teglia, spennella con l'olio al rosmarino e copri con le patate. Inforna a 200° per 20 minuti. Lascia intiepidire la focaccia e servila.

4

Gateau con ragù alla siciliana

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 110 minuti

PER 1 STAMPO DA 22 CM

macinato di carne mista 400 g • **mix sedano carota cipolla** 120 g • **doppio concentrato di pomodoro** 30 g • **passata** 150 g • **rosmarino** 1 rametto • **patate** 700 g • **piselli** 150 g • **uova** 2 • **formaggio grattugiato** 100 g • **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Per il ragù fai colorire il mix, unisci la carne e lascia rosolare, poi versa il concentrato e fallo assorbire, aggiungi la passata e cuoci a fiamma bassa almeno 40 minuti, mescolando. Insaporisci con sale, pepe e rosmarino. Lessa le patate con la pelle, schiacciale, unisci le uova e il formaggio grattugiato. Forma un primo strato nello stampo, con parte delle patate, poi versa ragù e i piselli saltati in padella, copri con le patate rimaste, formaggio e inforna a 180° per 40 minuti. Fai riposare 15 min E poi togli il gateau dallo stampo.

5

Crostata con la salsiccia

Preparazione
35 minuti

Cottura
65 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA BASE ○ **patate** 500 g ○ **farina 00** 125 g ○ **formaggio grattugiato** 40 g ○ **prezzemolo** 1 ciuffo ○ **sale**
PER IL RIPIENO ○ **salsicce** 2 ○ **provola** 150 g ○ **rosmarino** ○ **Parmigiano Reggiano** 20 g ○ **olio extravergine**

Preparazione. Lessa le patate in acqua salata. Pelale e passale allo schiacciapatate per ridurle in purea.
Sala e unisci la farina, il formaggio e il prezzemolo tritato. Impasta in modo da ottenere un impasto compatto e metti da parte.
Sbriciola la salsiccia ed elimina il budello. Rivesti uno stampo con fondo estraibile da 22 cm con carta forno e forma un primo strato con le patate schiacciate, lavorando con le mani in modo da ottenere una base uniforme.
Aggiungi la salsiccia sbriciolata e la provola ridotta a dadini.
Sbriciola la parte di impasto di patate rimasto e il Parmigiano grattugiato. Cuoci in forno preriscaldato a 180° in modalità ventilata per 25 minuti circa, e comunque fino a quando si forma una crosticina dorata. Decora con aghi di rosmarino e servi.

6

Triangolini con salmone affumicato

Preparazione
15 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **patate a pasta gialla** 900 g ○ **salmone affumicato** 200 g ○ **scalogno** 1 ○ **aneto** ○ **fecola di patate** ○ **olio di semi d'arachide** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lessa le patate con la buccia in acqua bollente per 15 minuti dal bollore.
Poi pelale e passale con una grattugia a fori grandi. Trita finemente lo scalogno, il salmone affumicato e un rametto di aneto fresco, quindi aggiungi tutto alle patate e mescola con cura per amalgamare. Con l'aiuto di un taglia pasta a forma di triangolo ricava 8 triangolini dal composto di patate e poi spolverizzali velocemente con poca fecola di patate.
In una padella profonda porta abbondante olio di semi alla temperatura di 170°.
A questo punto, tuffa i triangolini nell'olio pochi alla volta, avendo cura di rigirarli in modo da farli colorire da ogni lato.
Man mano che li scoli, ponili ad asciugare su carta assorbente da cucina, regola il sale e servili subito caldi.

7

Doppia sfoglia ripiena di scamorza

 Preparazione 15 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 26 CM
- **pasta sfoglia** 2 rotoli
- **patate** 3 ○ **scamorza** 200 g
- **erba cipollina**
- **olio extravergine**
- **uova** 1 ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sbuccia le patate e quindi tagliale a fette sottili. Scalda 3 cucchiai d'olio in una padella antiaderente e aggiungi le fette di patate. Insaporisci con sale, pepe ed erba cipollina. Lascia cuocere per circa 10 minuti. Stendi la pasta sfoglia con la sua carta forno nella teglia e forma uno strato con le patate, copri prima con la scamorza a fette e infine con il secondo rotolo di pasta sfoglia, avendo cura di far aderire bene i due bordi premendo delicatamente con le dita. Spennella con un uovo leggermente sbattuto. Cuoci in forno a 200° per 30 minuti circa, fino a quando la superficie della sfoglia risulta ben dorata. Lascia intiepidire la doppia sfoglia ripiena e poi servila a fette.

8

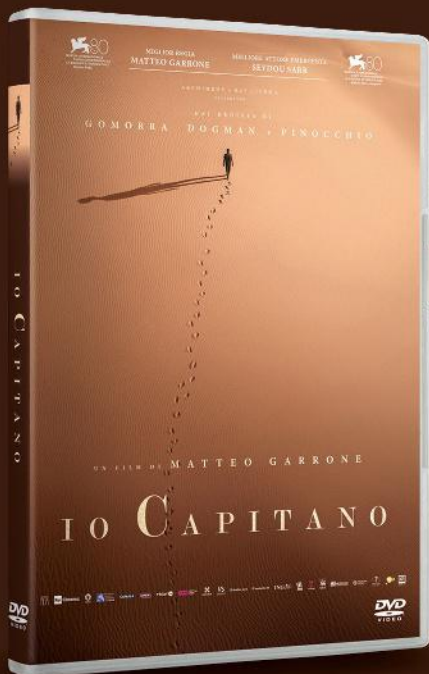
Pasta con provola e pancetta

 Preparazione 15 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **brodo vegetale** 1,5 l
- **patate** 350 g ○ **pasta corta mista** 320 g ○ **pancetta** 200 g
- **provola affumicata** 200 g
- **trito di carota cipolla e sedano** 200 g ○ **Parmigiano Reggiano Dop** ○ **rosmarino**

Preparazione. Taglia la pancetta a tocchetti e falla rosolare senza olio in un tegame capiente. Aggiungi il trito di verdure, lascialo colorire e poi versa 2 mestoli di brodo vegetale. Pela le patate, tagliale a dadini e uniscile nel tegame. Fai rosolare per 2 minuti, poi copri con altro brodo e versa la pasta con poco sale direttamente nel tegame. Porta la pasta a cottura come si fa con il risotto, aggiungendo il brodo 1 mestolo alla volta, mano a mano che si asciuga. Quando è cotta al dente, spegni e aggiungi la provola affumicata tagliata a dadini, 1 rametto di rosmarino e 4 cucchiai di Parmigiano grattugiato. Mescola con cura per mantecare, lascia riposare 5 minuti e servi pasta, patate e provola con pancetta.

Rai Cinema
CANAL+
CINE+
rtbf
ING

Menu GREEN

Goloso taleggio

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Stick di polenta con fonduta

Ricetta invernale

Preparazione 25 minuti
Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina di mais bramata** 120 g
- **taleggio** 200 g
- **panna fresca** 100 ml
- **uova** 1 tuorlo
- **rosmarino** 1 rametto
- **sale**
- **pepe**

Per la polenta porta a ebollizione 500 ml di acqua moderatamente salata e, appena sfiora il bollore, versa la farina a pioggia e mescola velocemente con una frusta. **Cuoci a fiamma bassa** per almeno 40 minuti mescolando con un cucchiaio di legno. Trasferisci la polenta in uno stampo rettangolare e lascia raffreddare. Tagliala a fettine spesse circa 2 cm e scottale su una piastra caldissima. **Per la fonduta, sciogli il taleggio** privato della la crosta con la panna a fiamma dolcissima fino a quando sarà ben sciolto. Lasciala intiepidire e poi aggiungi il tuorlo mescolando con una frusta. Servi la polenta ben calda con aghi di rosmarino.

Dolce ma non troppo

Tortino di risotto giallo gratinato al forno

 Preparazione 20 minuti Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso Carnaroli** 320 g
- **cipolla bianca** 1 piccola
- **taleggio** 250 g
- **burro** 60 g
- **Grana Padano Dop** 50 g
- **vino bianco** 150 ml
- **brodo di carne o vegetale** 1,2 l
- **zafferano** 2 bustine
- **sale**
- **pepe**

Rosola in una casseruola bassa 40 g di burro con la cipolla tritata per 2-3 minuti. Unisci il riso e tostalo 1 minuto mescolando. Sfuma con il vino caldo e lascialo evaporare. Irrora con 2 mestoli di brodo bollente con lo zafferano, mescola e prosegui la cottura a fiamma bassa per 16-18 minuti, aggiungendo man mano altro brodo, mescolando, ogni volta che il precedente sarà evaporato. Quando il riso è al dente, regola sale e pepe, incorpora il grana padano e fai intiepidire. **Imburra una teglia** rettangolare, versaci metà del riso, schiaccialo con il dorso del cucchiaio per coprire il fondo, aggiungi il taleggio privato della crosta e tagliato a fettine e copri con il riso rimasto. **Spolverizza la superficie** con il grana padano e con fiocchetti del burro rimasti e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 15 minuti. Servi il tortino tagliato in 4 tranci.

Cheesecake con pere sciroppate alla vaniglia

 Preparazione 40 min+rip Cottura 90 minuti

INGREDIENTI PER 10

- **perine piccole** 6 - **fette biscottate ai cereali** 200 g - **burro** 120 g - **zucchero** - **uova** 2 - **baccello di vaniglia** 1 - **mascarpone** 500 g - **taleggio** 200 g - **sale** - **pepe bianco**

Sbuccia le perine lasciandole intere. Scalda in una casseruola piccola 6 cucchiai di zucchero e 4 di acqua. Unisci le pere, il baccello di vaniglia inciso e cuoci per circa 30 minuti, scuotendo di tanto in tanto la pentola in senso orizzontale, senza far caramellare. **Intanto, frulla le fette** biscottate, incorporale al burro morbido con 1 cucchiaino di zucchero. Fodera uno stampo a cerniera da 24 cm con carta forno bagnata e strizzata e stendi il composto sul fondo e il bordo. **Elimina la crosta** del taleggio e lavoralo con una forchetta. Unisci il mascarpone, 2 cucchiai di zucchero, un pizzico di sale e pepe e mescola, finché saranno amalgamati, poi incorpora le uova, uno per volta. Versa il composto nello stampo, livellalo, inserisci le pere sgocciolate e cuoci la cheesecake in forno già caldo a 160° per 1 ora. Lascia raffreddare la torta e falla riposare per almeno 6 ore prima di gustarla.

Prodotto col miglior latte dell'Alto Adige e panna fresca il mascarpone Mila ha un sapore dolce e delicato e la consistenza piacevolmente cremosa.

Fagottini con funghi alla besciamella

 Preparazione 20 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **latte** 250 ml - **farina** 125 g - **burro** 20 g - **uova** 2 - **funghi misti** 350 g
- **besciamella** 500 g - **aglio** 1 spicchio
- **formaggio grattugiato**
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Setaccia la farina, versa il latte e mescola con la frusta. In una ciotola a parte sbatti le uova con formaggio grattugiato e sale. Uniscile al composto e amalgama. Sciogli il burro, fallo intiepidire e versalo nel composto, mescolando per ottenere una pastella omogenea. Copri con pellicola e fai riposare in frigo 30 minuti. Pulisci i funghi e tagliali a cubetti. In una padella antiaderente con poco olio fai colorire l'aglio per 1 minuto. Aggiungi i funghi, sale e pepe. Poi elimina l'aglio e cuoci a fiamma bassa fino a quando i funghi sono morbidi. Riprendi la pastella e mescola. Sciogli 1 noce di burro in una padella antiaderente e versa 1 cucchiaio di pastella, distribuiscilo sul fondo, lascia rapprendere e gira la crespella. Prelevala con delicatezza e adagiala in un piatto, prosegui così fino a terminare la pastella. Quando i funghi sono cotti, aggiungi la besciamella, mescola e cuoci ancora 2 minuti. Usa il composto di funghi per farcire le crespelle, poi ripiega i 4 angoli in modo da formare un fagottino. Copri con un velo di besciamella, formaggio grattugiato e fai colorire per pochi minuti in forno azionando la funzione grill.

8 frittate & crespelle

Piccole magie preparate con le uova che risolvono velocemente pranzi, cene e merende

ricette di Karen Huber e Michela Sassi, foto di Antonio Bagnano

2

Galette bretonne formaggio e pere

 Preparazione 20 min+ rip Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

- **farina di grano saraceno** 330 g
- **acqua** 750 ml
- **uovo** 1
- **sale grosso** 10 g
- **burro**
- **formaggio erborinato** 300 g
- **pere Kaiser** 3
- **gherigli di noci** 20 g
- **sale**
- **pepe**
- **miele**

Preparazione. Unisci in una ciotola farina, sale grosso e mescola, poi forma una cavità al centro e versaci 1 uovo sbattuto. Con l'aiuto di una forchetta incorpora la farina poca alla volta. Versa l'acqua a filo mescolando fino a ottenere una pastella piuttosto liquida. Copri con pellicola e lascia in frigo un'ora. Poi scalda una crepiera, ungila con poco burro e versa 1 mestolo di pastella. Distribuiscila sul fondo, fai rapprendere e poi girala, per cuocerla sull'altro lato; prosegui così fino a terminare la pastella. Poi adagia le galette in una placca, farciscile col formaggio erborinato, fettine sottili di pera e ripiega i 4 lembi verso l'interno in modo da dargli la classica forma quadrata. Informa con la sola funzione grill, giusto il tempo di sciogliere il formaggio, completa con un filo di miele, le noci e servi subito.

3

Frittata di pasta con mozzarella

 Preparazione 20 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 5
- **verdure miste (zucchine, pomodori e carote)** 250 g
- **pasta corta cotta** 260 g
- **cipolla rossa** 1
- **mozzarella** 100 g
- **olio extravergine**
- **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Sbatti le uova, poi condiscile con sale e pepe. Pulisci le verdure e quindi tagliale a pezzettini. Pela la cipolla e riducila a spicchi. Sminuzza la mozzarella. Scalda 2 cucchiai d'olio in un tegame che possa andare in forno, versa la pasta cotta e falla rosolare. Poi aggiungi le verdure, la cipolla, la mozzarella e copri tutto con le uova leggermente sbattute. Fai cuocere la frittata a fuoco basso per 5 minuti. Poi trasferiscila nel forno e cuoci ancora 10 minuti.

4

Cubotti di crêpes ricotta e spinaci

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 6

∘ **ricotta** 500 g ∘ **spinaci** 100 g ∘ **formaggio grattugiato** 50 g ∘ **latte** 1 l ∘ **farina** 200 g ∘ **olio evo** ∘ **burro** 80 g ∘ **uova** 5 ∘ **noce moscata** ∘ **aglio** 1 spicchio ∘ **sale**

Preparazione. Per le crespelle: mescola 150 g di farina con 500 ml di latte, sale e 3 uova per ottenere una pastella fluida e lascia riposare 30 min. Per il ripieno: mescola ricotta 2 uova, gli spinaci lessati e tritati, aglio, formaggio grattugiato e sale. Cuoci le crespelle in un padellino con 1 noce di burro. Per la besciamella sciogli 50 g di burro, unisci 50 g di farina e diluite con 500 ml di latte caldo; cuoci 10 minuti e sala. Versa 2 cucchiai di ripieno di ricotta e spinaci su ogni crespella e chiudi formando un pacchetto. Imburra il fondo di una pirofila, adagia le crespelle e copri con besciamella e formaggio grattugiato. Inforna a 180° per circa 20 minuti.

Millefoglie con funghi e spinaci

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 3 ○ **latte** 500 ml
- **farina 00** 250 g ○ **ricotta** 500 g ○ **spinaci** 450 g ○ **funghi misti** 600 g ○ **aglio** 1 spicchio
- **formaggio grattugiato**
- **olio extravergine** ○ **burro**
- **prezzemolo** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sbatti le uova con il latte, versa la farina setacciata poca per volta, lavorando con la frusta. Unisci 2 cuchai d'olio, mescola e fai riposare 30 min. Scalda una padella con 1 noce di burro. Versa 1 mestolo di pastella e stendila in uno strato sottile. Cuoci le crespelle 1 mestolo alla volta, avendo cura di rigirarle e impilale. Per il ripieno: lava gli spinaci e mettili in una padella con poca acqua. Copri e cuoci a fiamma bassa per farli appassire. Versali in un colino per eliminare i liquidi. Pulisci i funghi, affettali e mettili in una padella con l'aglio pelato. Cuoci a fiamma viva per asciugarli, quindi Condiscili con un olio, sale, pepe e prezzemolo tritato. Unisci gli spinaci tritati e mescola. Stendi un velo di ricotta sul fondo di una teglia a cerniera, copri con 1 crespella e spalma altra ricotta, poi funghi. spinaci, formaggio grattugiato e poi un'altra crespella. Prosegui con gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Spolverizza col formaggio, un filo d'olio e informa a 220° per circa 20 minuti.

Frittata di verdure

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
28 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 8
- **latte** 1 cucchiaio
- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g grattugiato
- **zucchine** 2
- **bietole** 200 g
- **cipolla bianca** 1
- **aneto** 1 ciuffo
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pela la cipolla, poi lava le zucchine e le bietole. Taglia la cipolla e le zucchine a pezzetti piccoli e le bietole a striscioline. Versa tutte le verdure in una padella con un filo d'olio e cuocile per 8 minuti. Sguscia le uova intere in una ciotola, quindi aggiungi il formaggio grattugiato, il latte, il prezzemolo, l'aneto tritato e 1 pizzico di sale, quindi mescola con una frusta per amalgamare. Unisci al composto di uova le verdure e poi mescola delicatamente,. Copri una teglia rotonda con carta forno, versa il composto di uova e verdura quindi livellalo con cura. Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per 20 minuti circa. Lascia intiepidire e servi.

7

Rotolo di frittata con ragù di verdure

Preparazione
30 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine** 4 grandi
- **uova** 6
- **amido di mais** 6 cucchiai
- **peperoni rossi** 100 g
- **polpa di zucca** 450 g
- **formaggio Edamer** 100 g a fette
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Pulisci i peperoni, eliminando semi e filamenti, poi riducili a cubetti. Taglia anche la zucca a cubetti e trasferisci tutto in una padella con un filo d'olio, sala e fai soffriggere per 12 minuti. Passa le zucchine con una grattugia a fori grandi e falle scolare in un colino per 10 minuti. Adagiale in un canovaccio e strizzale per eliminare più acqua possibile. Amalgama le uova con le zucchine e l'amido di mais. Regola il sale. Copri una teglia con carta forno unta e versa il composto in uno strato spesso 1 cm. Stendilo in forma rettangolare e inforna a 180° per 20 minuti. Poi copri la frittata con fette di Edamer e spalma il ragù di verdure. Arrotola con la frittata con delicatezza e inforna a 180°, giusto il tempo di sciogliere il formaggio.

8

Crêpes con lemon curd

Preparazione
30 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

- **farina** 250 g
- **uova** 3
- **latte** 500 ml
- **zucchero** 2 cucchiai
- **olio extravergine** 1 cucchiaio
- **sale**
- **burro** PER FARCIRE
- **limoni** 3
- **zucchero** 160 g
- **uova** 2 intere + 2 tuorli
- **burro** 125 g
- **sale**
- **zucchero a velo**

Preparazione. Per le crêpes: versa in una ciotola farina, zucchero e sale. Unisci le uova e lavora con la frusta. Versa il latte filo, l'olio e fai riposare 30 minuti. Per la farcitura: ricava la scorza da 1 limone e spremilo con gli altri, versa il succo in un misurino e aggiungi acqua fino a ottenere 100 ml. Monta le uova con zucchero e sale per 5 minuti. Unisci il burro a pezzetti, poi scorza e succo di limone. Cuoci a fiamma dolce in bagnomaria per 10 minuti mescolando, fino a quando è gelatinoso. Versa 1 noce di burro una padella calda, la pastella, 1 mestolo alla volta, e cuoci dai due lati. Farcisci le crêpes con lemon curd e zucchero a velo.

FABRIZIO DE ANDRÉ & PFM

IL CONCERTO RITROVATO

Lo storico filmato del concerto di Fabrizio De André con la PFM ritrovato dopo essere stato custodito per oltre 40 anni diventa un docufilm diretto da Walter Veltroni, dedicato a una pagina indimenticabile della storia della musica italiana. Un documento straordinario con le immagini uniche di quell'incredibile tournée.

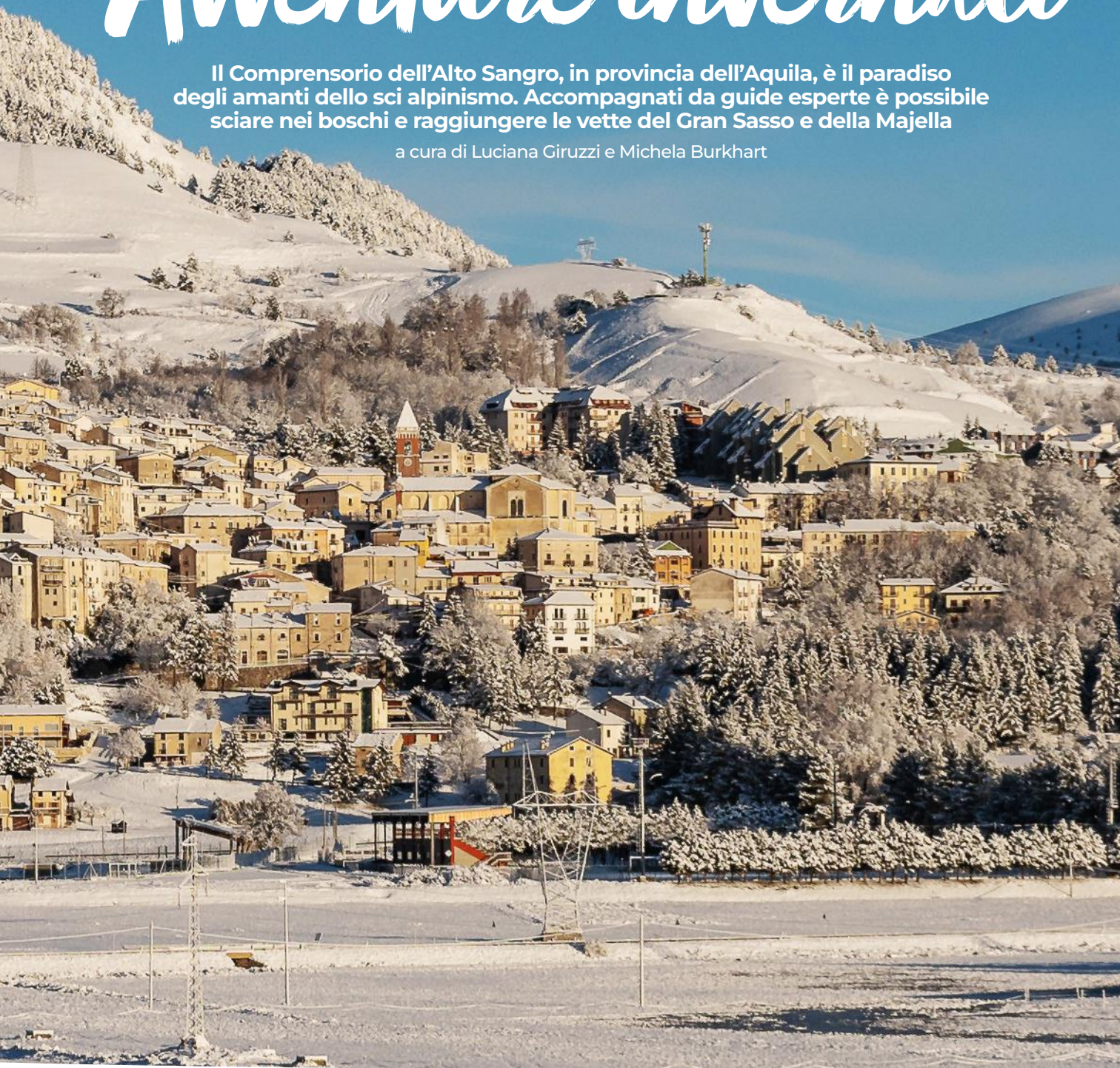
DVD € 12,90* in edicola con

Scopri lo shop online su **mondadoriperte.it**

* Prezzo riviste escluse.

Avventure invernali

Il Comprensorio dell'Alto Sangro, in provincia dell'Aquila, è il paradiso degli amanti dello sci alpinismo. Accompagnati da guide esperte è possibile sciare nei boschi e raggiungere le vette del Gran Sasso e della Majella

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart

In Abruzzo con gli sci ai piedi
piste per tutti e borghi medievali

Cuore bianco dell'Appennino, la zona abruzzese dell'Alto Sangro, un angolo di natura incontaminata, stretto tra il Gran Sasso e la Majella, è la meta ideale per gli appassionati di sci. Sono molte le località che attraggono sulle piste sportivi, ragazzi e famiglie che non vedono l'ora di scivolare lungo 150 km di piste del comprensorio dell'Alto Sangro, con le aree dell'Aremogna, Monte Pratello e Monte Pizzalto. È la punta di diamante di tutto l'Appennino con 60 km di piste per lo sci da fondo, percorsi per le ciaspole, snowpark, per lo sci acrobatico e freestyle; snowkite, per surfare sulla neve con tavola da snowboard trascinati dalla vela gonfiata dal vento. Un'attenzione particolare è rivolta alle famiglie e ai bambini, che trovano ludoteche in quota e campi scuola. Dopo una giornata sulla neve vale la pena di partire alla scoperta dei suggestivi borghi medievali posti a metà strada tra il Parco Nazionale d'Abruzzo e quello della Maiella.

Passeggiando per i vicoli di Roccaraso l'attenzione viene subito catturata dalla mole della Rocca, antica Torre del Castello del XVI se c. Proprio lì accanto sorge la Chiesa di Santa Maria Assunta da visitare per ammirare gli interni che brillano di oro e argento. Tappa obbligata a Pescocostanzo, dove si cammina col naso rivolto all'insù per ammirare le sontuose facciate delle chiese, i portali dei palazzi medievali e le botteghe d'artigianato dove acquistare pizzi fatti al tombolo. Impossibile non visitare il borgo di Rivisondoli (in foto). Arroccato alla base del Monte Calvario, si presenta come un presepe, con la corona di piccole case strette attorno alla piazza. Tra una passeggiata e una discesa, approfitta della possibilità di godere dei tesori della cucina locale, come la polenta con carne di maiale o con ragù di castrato e i dolci tipici abruzzesi, come la cicerchiata e le ferratelle, cialde dolci e croccanti.

Il comprensorio più vasto dell'Italia centromeridionale

Il Consorzio Skipass Alto Sangro comprende tutte le stazioni sciistiche del territorio: Roccaraso, Rivisondoli, Pescocostanzo, Barrea, Pescasseroli e Castel di Sangro.
A disposizione degli sciatori ci sono 36 impianti di risalita, 6 cabinovie, 140 km di piste, molte collegate tra di loro, e 100 km d'innevamento programmato. E, per chi non scia, a Roccaraso c'è il Palaghiaccio.

Zafferano Dop

Gli altopiani abruzzesi nascondono un segreto prezioso e profumato: lo zafferano Dop. Spettacolare la vista dell'altopiano di Navelli in autunno, quando il crocus sativus fiorisce, colorando i campi di lilla e violetto. Lo zafferano di Navelli ha fili rossi delicati, dal sapore e dal profumo intensi e penetranti. In Abruzzo si usa in particolare per rendere speciali gli gnocchi di grano di solina, le costatine di agnello alla saffrana e poi dolci, come biscotti e ferratelle, liquori e formaggi artigianali.

Dove mangiare

Ristorante La Corniola del Relais Ducale Pescocostanzo (L'Aquila). All'interno dell'elegante Resort, il locale offre un' atmosfera di montagna raffinata, ma soprattutto piatti tradizionali d'Abruzzo rivisitati con grazia e preparati con materie prime locali di qualità.

Oltre al locale pluristellato **Reale di Niko Romito**, che attira gourmet da tutta Europa, il borgo di **Rivisondoli** offre anche **Ristorante Da Giocondo** Atmosfere rustiche, ma curate e tanti formaggi di pecora caldi con mostarde e miele diversi. Da provare i cazzarielli: pasta fresca con fagioli e salsiccia.

Nei pressi di **Roccaraso, località Pizzalto, Baita Paradiso.** Posta sulle piste a 1800 metri, si pranza sulla terrazza affacciata sulle vette con polenta e tartufo e carni miste alla brace.

Da non perdere!

Dove dormire

B&B LA RUA PESCOCOSTANZO (L'Aquila). Piccolo e tranquillo hotel nel centro storico offre camere comode e colazione con cornetti e dolci locali appena sfornati.

ALBERGO DEL SOLE ROCCARASO (L'Aquila). Circondato dalle montagne offre ambiente familiare, ampie camere in stile rustico, colazione a buffet, ristorante tradizionale, miniclub con intrattenimento. per bambini, deposito sci, parcheggio gratuito e servizio navetta per le piste ed escursioni gratuite.

Rossese di Dolceacqua Doc

Prodotto antico dal tipico color rubino, cresce arrampicandosi sui terrazzamenti rocciosi della Liguria di Ponente

a cura di Michela Sassi

Tutelato dal marchio Doc dal 1972, ma noto fin dai tempi delle colonie greche, questo vino della Riviera ligure di Ponente deve il suo nome non al colore rosso rubino, ma invece dalla parola francese “roché”, che indica il terreno roccioso su cui viene coltivato. Le piante di rossese, crescono lungo le terrazze tra i 350 e i 450 metri di altitudine, hanno bisogno di terreni ben drenati e ventilati. La zona di Dolceacqua, comune che da solo rappresenta quasi il 40% della produzione, con le sue colline rocciose e friabili è perfetto per il Rossese. Vino che si produce in purezza con le omonime antiche uve, anche se il disciplinare consente l’integrazione con altre varietà del territorio per il 5%. Si serve a 16° e, nel caso sia invecchiato, è meglio stappare la bottiglia un paio d’ore prima per ossigenarlo. Si abbina bene a selvaggina e coniglio in casseruola, carni e pesce arrosto, funghi ed è tra i pochissimi rossi che si sposano bene con i carciofi perché poco tannico e dal corpo leggero.

GENOVA
SAVONA
LA SPEZIA
IMPERIA

Coniglio al forno con puntarelle

Preparazione
20 min

Cottura
42 min

INGREDIENTI PER 4
Lava velocemente sotto acqua corrente 1 kg di coniglio tagliato in 8 pezzi, tamponali con carta da cucina, infarinali e rosolali in una padella con un filo d’olio. Pulisci 400 g di puntarelle, separa le cime e taglia a metà quelle più grosse; scottale quindi in acqua bollente salata per 2 minuti e poi scolale. Trasferisci il coniglio e le puntarelle in una pirofila unta d’olio con 2 foglie di alloro, 1 spicchio di aglio a fettine, 2 cucchiai di capperi dissalati, sale e pepe. Bagna con mezzo bicchiere di vino bianco, copri con alluminio e cuoci in forno a 180° per circa 40 minuti, girando la carne di tanto in tanto e aggiungendo un po’ d’acqua calda, se necessario. Servi subito.

Miele

Dolcificante naturale prodotto dalle api, principalmente attraverso la raccolta del nettare dai fiori, il miele è da sempre apprezzato per il sapore gustoso e aromatico. Non solo: nella medicina antica e naturale, è stato storicamente impiegato come rimedio per le numerose e riconosciute proprietà curative e benefiche per la salute. In cucina si può consumare da solo sul pane oppure come ingrediente in tantissime squisite ricette.

ricette di Marilena Bergamaschi

Snack o antipasto

Sfogliatine di pere sciroppate al miele

Preparazione 20 minuti

Cottura 30 min

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **pasta sfoglia pronta rettangolare** 1 confezione
- **pere aromatiche** 2 non troppo grandi
- **tomini** 4 piccoli
- **cannella** 1 stecca piccola
- **limone** 1 cucchiaio
- **miele**
- **pepe**

Preparazione. Sbuccia le pere e tagliale a fettine. Metti in una casseruola 2 cucchiai di miele, 150 ml di acqua, 1 cucchiaio di succo di limone e la cannella, poi porta a ebollizione a fiamma bassa. Unisci le fettine di pere e cuocile per circa 10-12 minuti, scuotendo il pentolino in senso orizzontale, di tanto in tanto con delicatezza, senza farle caramellare. Spegni, copri e lascia intiepidire. Stendi la sfoglia sul piano di lavoro e dividila in 8 rettangoli, poi trasferisci tutto sulla placca, conservando sotto la carta di base in dotazione. Bucherella le sfoglie con una forchetta e suddividi sopra le fette di pere sgocciolate. Taglia i formaggini a metà, in senso orizzontale, disponile sopra le pere e cuocile in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti. Lascia intiepidire e servi, decorando con un filo di miele e spolverizzando con abbondante pepe.

Dolce e salata

Quiche di zucca al gorgonzola piccante

Preparazione 25 min

Cottura 55 min

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **pasta brisé pronta rotonda** 1 confezione
- **zucca già cotta** 300 g tagliata a dadini
- **uova** 3 ○ **panna fresca** 350 ml ○ **formaggio grattugiato** 100 g ○ **arancia bio** 1 ○ **gorgonzola piccante** 200 g ○ **miele** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Disponi il disco di pasta in uno stampo da 24 cm, conservando sotto la carta di base in dotazione. Punzecchia il fondo con la forchetta, spolverizzalo col formaggio, la scorza dell'arancia grattugiata e disponi la polpa di zucca e il gorgonzola a pezzettini. Sbatti le uova con la panna, un pizzico di sale e di pepe . VersA delicatamente il composto nel guscio di pasta e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 50-55 minuti. Sforna, lascia intiepidire e servila con un filo di miele.

QUICHE CON MELE E MONTASIO

Prepara la quiche seguendo le istruzioni della ricetta sopra, utilizzando 100 g di Grana Padano Dop grattugiato, 2 mele Golden sbucciate e affettate e 200 g di taleggio.

Dessert tradizionale

Carteddate pugliesi al miele e mandorle

Preparazione 30 min+rip

Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **farina 00** 400 g ○ **zucchero** 1 cucchiaino
- **lievito di birra fresco** 20 g ○ **vino bianco** 100 ml ○ **miele** 200 g ○ **mandorle** 40 g
- **cannella in polvere** 1 cucchiaio
- **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Diluisci il lievito in poca acqua tiepida con 1 cucchiaino di zucchero e impastalo con la farina setacciata, 4 cucchiai d'olio e il vino, fino a ottenere una pasta morbida. Forma una palla, mettila in una ciotola, copri con un telo e fai lievitare per circa 2 ore. Stendi la pasta a uno spessore di circa 3 mm e, con una rotella dentata, ritagliala ricavando tante striscioline larghe 5 cm e lunghe più o meno 30 cm, quindi ripiegale a metà, nel senso della larghezza. Prendi una striscia e pizzicala ogni 3-4 cm per saldare i due lembi di pasta, quindi arrotolala a spirale come una chiocciola, fino a ottenere una specie di corolla di 6-8 cm di diametro. Procedi nello stesso modo con tutte le strisce. Friggi le carteddate in abbondante olio ben caldo e scolale su carta da cucina. Immergile nel miele riscaldato, poi sgocciolale e disponile con la parte frastagliata rivolta verso l'alto sul piatto da portata, spolverizzale con le mandorle tritate e la cannella e lasciale riposare per almeno 6 ore prima di servire.

Crostata di San Valentino

Teneri cuoricini

Preparazione
40 min+rip

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 9
PER LA FROLLA
PER UNO STAMPO DI 21X21 CM

- **farina 00** 470 g
- **farina di nocciole** 55 g
- **burro** 210 g (freddo)
- **zucchero a velo** 170 g
- **uova** 100 g (a temperatura ambiente, circa 2 medio-piccole)
- **limone** 1, la scorza
- **sale fino** 5 g

PER FARCIRE

- **confettura di fragole** 500 g

Per realizzare la crostata di San Valentino per prima cosa prepara la frolla: versa la farina 00 e il burro freddo nella ciotola di una planetaria munita di foglia e azionala per circa 2 minuti per ottenere un composto sabbioso, poi versa la farina di nocciole e lo zucchero a velo. Aziona nuovamente la planetaria per 2 minuti, poi unisci le uova a temperatura ambiente, il sale e la scorza di limone grattugiata. Lavora ancora 2 minuti per compattare gli ingredienti, poi trasferisci il composto sul piano di lavoro e maneggialo brevemente per formare un panetto, così da evitare che si formi la maglia glutinica, che renderebbe la frolla poco friabile. Avvolgi il panetto nella pellicola e lascia riposare in frigorifero per almeno un'ora.

Stendi l'impasto sul piano di lavoro leggermente infarinato fino a uno spessore di circa mezzo centimetro. Ritaglia la frolla con uno stampo quadrato di 21x21 cm, poi trasferiscila in una leccarda foderata con carta forno insieme allo stampo. Ricava delle strisce della larghezza di 5 cm dalla frolla avanzata e falle aderire ai bordi dello stampo, poi elimina la frolla in eccesso. Riponi la leccarda con il guscio di frolla in frigorifero e dedicati alle decorazioni.

Impasta gli avanzi di frolla e stendili sempre a uno spessore di mezzo centimetro, poi ritaglia dei cerchi con un coppapasta del diametro di 6 cm. Adagiali su una placca e riponili in frigorifero per 5 minuti. Riprendi il guscio di frolla dal frigorifero e farciscilo con la confettura di fragole. Rifinisci il bordo della crostata con un coltellino, in modo che sia più alto di 1 cm rispetto al livello della confettura: in questo modo la confettura non fuoriuscirà durante la cottura.

Riprendi i cerchi di frolla dal frigorifero e ritaglia la parte centrale con un coppapasta a forma di cuore da 4 cm e uno da 3 cm. Adagia le sagome ottenute sulla confettura, alternando le 2 diverse misure. Cuoci la crostata in forno statico preriscaldato a 180° per circa 40 minuti. Sforna e lasciala raffreddare completamente, poi spolverizza con lo zucchero a velo. La crostata di San Valentino è pronta per essere tagliata a cubotti e gustata insieme alla tua dolce metà!

Puntarelle

Teneri germogli della cicoria catalogna sono protagoniste della cucina laziale e hanno anche proprietà disintossicanti e digestive

ricetta di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Amare e croccanti

Verdura a foglia, un po' amara ma gustosa, che appartiene alla famiglia delle cicorie. In particolare, le puntarelle sono i germogli della cicoria catalogna. Una varietà che si presenta come un cespo di foglie verde intenso e forma allungata, con la costa bianca e la parte verde seghettata. Nella parte interna del cespo ci sono i germogli, da cui si ricavano le puntarelle. Tenere e croccanti, si consumano crude nelle insalate oppure cotte. Hanno un caratteristico sapore lievemente amarognolo. Disponibili da novembre a marzo, si coltivano in Lazio, Puglia e Campania.

Per pulirle, innanzitutto elimina le foglie verdi esterne più lunghe, che potrai usare per arricchire zuppe o torte salate. Poi stacca le cimette dalla base del cespo e lavale bene. A questo punto, hai ottenuto le puntarelle e devi eliminare la parte dura della base con un coltellino ed eventuali ammaccature. Taglia prima la cimetta a metà per il lungo, quindi da ogni metà ricava tante striscioline sottili tagliando la puntarella sempre nel senso della lunghezza, immergile in acqua e ghiaccio in modo che si mantengano croccanti e assumano una forma arricciata. Ora puoi condirle o cucinarle lessate, al vapore, padella o gratinate per ottenere un ottimo contorno.

Insolita pasta

Reginelle con acciughe e olive

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta reginelle** 350 g
- **puntarelle** 200 g pulite
- **aglio** 2 spicchi
- **acciughe sott'olio** 6 filetti
- **olive nere marinate** 4 0 g
- **pecorino romano** 30 g
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci le puntarelle eliminando la parte più bassa troppo fibrosa. Poi tagliale a striscioline molto sottili e immergile in una ciotola con acqua fredda. In una padella con 2 cucchiai d'olio extravergine lascia colorire a fiamma dolce l'aglio in camicia, aggiungi le puntarelle scolate e falle saltare a fiamma viva per 2 minuti, sala e pepa. A fuoco spento unisci i filetti d'acciuga spezzettati e le olive. Cuoci la pasta al dente in abbondante acqua salata e poi saltala 1 minuto nella padella con le puntarelle, aggiungendo se serve poca acqua di cottura. Distribuiscila nei piatti, insaporisci il pecorino romano grattugiato e servi.

Filetto di maiale

Un taglio economico e saporito che si trasforma velocemente in un arrosto tenero e prelibato

ricetta di Francesco Parravicini
foto Antonio Bagnano

Cottura veloce

Magro e dal gusto delicato il filetto di maiale è un taglio che si trova nella parte posteriore, tra la lonza e la coscia. È economico e capace di dare grandi soddisfazioni in cucina, a condizione di saperlo trattare con il rispetto che merita. Perché a fine cottura risulti ben cotto e leggermente rosato al cuore, è necessario cuocerlo brevemente, al contrario, una cottura troppo prolungata lo rende stopposo e asciutto.
Un consiglio in più: per rendere ancora più tenero il filetto di maiale prova a lasciarlo marinare per almeno un'ora nel frigorifero immerso in una marinatura di yogurt, latte, vino arricchita da aglio, zenzero o aceto.
A questo punto puoi scegliere se cuocerlo intero oppure a fette, nel forno, in padella o sulla brace, accompagnato da patate e verdure in genere.

Gusto ricco e pieno

Arrosto con verdure

Preparazione 30 minuti

Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **filetto di maiale** 600 g
- **patate** 350 g
- **carote** 200 g
- **aglio** 2 spicchi
- **olio extravergine**
- **rosmarino** 2 rametti
- **sale**
- **pepe nero in grani**

Preparazione. Prepara il filetto eliminando le parti di grasso in eccesso e il tessuto connettivo. Pratica delle incisioni a scacchiera sulla superficie del filetto affondando il coltello per non più di mezzo centimetro, ungi bene il filetto e scottalo a fiamma viva in una padella antiaderente molto calda con un filo d'olio. Adagialo in una teglia di ceramica da forno con 2 spicchi di aglio in camicia, le patate a spicchio e le carote, mettendo il rosmarino sotto la carne, in modo che non si secchi in cottura, regola sale e pepe nero in grani.
Cuoci in forno ventilato a 180° per 25 minuti, girandolo una sola volta a metà cottura.
Servilo affettandolo abbastanza spesso e irrorandolo col suo fondo di cottura.

Calamari

Molto versatili in cucina sono protagonisti della dieta mediterranea. Per un risultato ottimale, sceglili molto freschi e cuocili velocemente

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano

Teneri e delicati

Molluschi dalle carni delicate e saporite i calamari appartengono alla famiglia delle cefalopodi. Protagonisti di tante ricette di mare, sono probabilmente i molluschi più facili da cucinare. Per ottenere il risultato migliore in cucina bisogna sceglierli molto freschi. Preferisci quelli con la pelle ben attaccata al corpo, i tentacoli dei ciuffetti turgidi, il colore tendente al violaceo e che profumano ancora di mare.

A questo punto sta a te scegliere come cucinarli, le possibilità sono tante: ripieni al forno, al vapore, lessati, fritti, rosolati o alla brace. Qualunque cottura tu abbia scelto deve essere veloce, per evitare che diventino duri. Se ti capita, rimettili sul fuoco e continua a cuocerli fino a quando si sfaldano. I calamari cotti 4-5 minuti, invece, rimangono morbidi. Anche quando li cucini al forno, non superare mai i 15 minuti di cottura, in questo modo avranno il tempo di formare una crosticina dorata in superficie, restando ben teneri all'interno.

Con cipolla di Tropea capperi e cipollotto

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
15 minuti

Cucina mediterranea

INGREDIENTI PER 4

- **calamari freschi medi** 500 g
- **cipolla di Tropea** 1
- **doppio concentrato di pomodoro** 2 cucchiai
- **capperi in fiore** 30 g
- **cipollotto fresco** 150 g
- **olio extravergine**
- **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Pulisci i calamari con cura, eliminando la pelle scura più esterna e le eventuali interiora. Tagliali quindi ad anelli di circa 3 centimetri di spessore e tieni da parte. In una casseruola, fai appassire con poco olio la cipolla tagliata a striscioline, poi aggiungi i calamari, il doppio concentrato di pomodoro, i capperi e lascia cuocere a fuoco moderato con il coperchio per 10 minuti, circa. Regola sale e pepe. Soltanto alla fine, aggiungi la parte verde del cipollotto tagliato a rondelle sottilissime, che conferiranno freschezza alla preparazione, e un giro d'olio extravergine a crudo.

Pasta per la pizza

Tienila sempre pronta nel frigorifero per risolvere ogni emergenza: la merenda dei bambini con una focaccia, l'aperitivo con le amiche con gli stuzzichini e una cena improvvisata con tanto di dolce

Tante ricette veloci

L'impasto per la pizza fresco si trova facilmente nella grande distribuzione, e non solo, lo vendono anche molte panetterie.
È la soluzione perfetta per preparare in casa velocemente un'ottima pizza. Usarlo è semplice: basta infarinare leggermente la teglia e stenderlo allargandolo con le dita, ungere la superficie con un filo d'olio extravergine e poi lasciarlo lievitare almeno un'ora. A questo punto, non ti resta che farcirlo come preferisci e poi cuocerlo nel forno caldo a circa 220°, fino a quando la superficie sarà dorata e il formaggio sciolto.
La pizza non è l'unica opzione infatti, con la pasta della pizza, puoi preparare anche torte salate, focacce, panzerotti da friggere o da cuocere nel forno, ciambelle dall'impasto arricchito da formaggi e salumi a cubetti, hot dog e altri stuzzichini, come le girelle salate e persino dolci rustici, come quello che trovi nella prossima pagina.

Rose dolci alle mele

Dessert rustico

 Preparazione
20 min+ rip

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6-8 PEZZI

- **pasta per la pizza** 600 g
- **mele** 2
- **burro morbido** 50 g + 1 noce
- **zucchero di canna** 4 cucchiai
- **limone** mezzo, scorza e succo
- **cannella**
- **timo**

Preparazione. Pela le mele e tagliale a cubetti. Trasferiscili in una padella con 1 noce di burro, il succo di limone e metà dello zucchero di canna. Cuoci 5 minuti e poi lascia raffreddare. A parte, prepara la farcia mescolando 50 g di burro molto morbido, 2 cucchiai di zucchero, 1 pizzico di cannella e la scorza grattugiata del limone. Stendi la pasta di pane in un rettangolo, spalmalo con la farcia e taglia dal lato più corto, delle strisce di circa 3 cm di lato. Arrotolale su se stesse lasciando una cavità nel centro. Adagiale sulla placca coperta con carta forno e lascia lievitare almeno un'ora. A questo punto farcisi le rose di pane con i cubetti di mela e cuoci in forno a 180° per 25 minuti circa. Lascia raffreddare e decora con qualche rametto di timo.

Topaz Bio Val Venosta è una mela profumata, croccante e dal gusto fresco e piacevolmente acidulo, mentre la polpa è fine e succosa.

Olio di semi

Quello di arachidi è ideale per friggere, di girasole e di lino sono perfetti a crudo per condire le insalate. In ogni caso, perché sia sano, è importante che venga estratto a freddo

ricetta di Michela Sassi

Un'ottima alternativa per le tue ricette

Quando vuoi ottenere sapori meno decisi e pungenti l'olio di semi rappresenta una valida alternativa a quello d'oliva, a condizione però che sia estratto a freddo. Infatti, mentre la spremitura dell'olio extravergine è per legge a freddo, quello di semi può essere estratto per pressione e anche tramite solventi. In generale gli oli di semi forniscono grassi di tipo monoinsaturo e polinsaturo, ad eccezione dell'olio di semi di palma, che contiene soprattutto grassi saturi. Al contrario, quello di arachide contiene soprattutto grassi monoinsaturi ed è uno dei migliori da utilizzare per la frittura. Infatti il suo punto di fumo è più alto di 180°. L'olio di girasole è ricco di acidi grassi polinsaturi, soprattutto Omega-6, come quello di soia, che contiene anche Omega-3. Ma è l'olio di semi di lino che ha il contenuto maggiore di Omega-3: 53 grammi ogni 100 di prodotto. Tutti gli oli ricavati dai semi, infine contengono vitamina E, soprattutto quelli di mais e di girasole.

Golose e croccanti

Chiacchiere

 Preparazione
15 min+rip

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **farina 00** 300 g
- **uova** 2
- **zucchero** 50 g
- **vanillina** 1 pizzico
- **limone** 1, la scorza
- **grappa** 2-3 cucchiai
- **olio di semi di arachide**
- **sale**
- **zucchero a velo**

Preparazione. Versa la farina a fontana sulla spianatoia po, nell'incavo al centro, aggiungi 4 cucchiai d'olio di semi, le uova, lo zucchero, la grappa, la scorza di limone grattugiata, la vanillina e 1 pizzico di sale. Aiutandoti con una forchetta amalgama gli ingredienti e prosegui impastando fino a ottenere un composto solido e omogeneo. Forma una palla, avvolgila nella pellicola e lascia riposare 30 minuti a temperatura ambiente. Trascorso il tempo di riposo, stendi la pasta con l'apposita macchina oppure con il mattarello fino a ottenere una sfoglia sottilissima. Con una rotella ricava tanti rettangoli e pratica al centro due tagli paralleli.
In un'ampia padella porta a 180° abbondante olio di semi, quindi tuffa le chiacchiere poche alla volta, girandole di tanto in tanto.
Appena hanno assunto un colore dorato scolale con una schiumarola e lasciale asciugare su carta assorbente.
Aspetta che siano fredde e spolverizzale con lo zucchero a velo.

mi Piace

VAL VENOSTA

Aria di Val Venosta... in ufficio!
Scopri l'Abbonamento Brainfood, su La Saporeria

Rendi unica ogni pausa caffè con l'Abbonamento Brainfood, il modo migliore per avere sempre in ufficio la genuinità delle Mele Val Venosta. Disponibile sul sito La Saporeria.it, il portale online di Mela Val Venosta, questo abbonamento ti permette di ricevere direttamente a lavoro, ogni 1 o 2 settimane per un periodo dagli 1 ai 4 mesi, la freschezza e croccantezza dei frutti nati nel Paradiso delle Mele. Oltre alla box di mele, avrai in omaggio anche l'elegante fruttiera in legno di pino cembro, per conservare le bontà venostane direttamente nella tua area break personale. Ordina subito l'Abbonamento Brainfood, la scelta ideale per una merenda rigenerante e per una straordinaria ricarica di vitalità!

FERRERO

Lonely Planet e Kinder® Cereali

Quando la frenesia della vita di tutti i giorni rischia di prendere il sopravvento, è importante ricordare che è bello fermarsi e gustare un momento per sé. Ed è proprio su questo concetto che si basa la nuova collaborazione tra Kinder® Cereali e Lonely Planet che, in collaborazione con Chora Media, presentano un podcast dedicato alla scoperta dei luoghi di regrounding dal titolo "Riconnessioni": cinque episodi ispirati a cinque luoghi selezionati da Kinder® Cereali e Lonely Planet, con la voce narrante di Filippa Lagerbäck che, insieme agli esperti Nicola De Pisapia (professore associato in Neuroscienze Cognitive all'Università di Trento) e Licia Florio (esperta di mindfulness e meditazione), racconterà quei luoghi che ispirano un momento di regrounding a contatto con la natura. Il podcast è disponibile su Spotify, Apple Podcast, Spreaker e Google Podcast.

MOULINEX

Moulinex Easy Fry Grill & Steam

Moulinex Easy Fry Grill & Steam è la friggitrice ad aria che combina frittura ad aria, griglia e cottura a vapore. 3 tecnologie in un unico elettrodomestico per piatti sani e gustosi. Easy Fry Grill & Steam ha una capacità davvero generosa con 6,5 L per pranzi e cene anche in formato XXL. Facile da usare e adatta a tutte le esigenze, ha 7 programmi automatici, di cui 5 classici (patatine fritte, crocchette, pollo, verdure e dessert) e 2 intelligenti abbinati in automatico (pesce e carne arrosto).
Prezzo consigliato al pubblico: €199,99.

COOPERLAT SOC. COOP. AGRICOLA

Linea Hoplà Idee Veg

La linea Hoplà 100% vegetale si rinnova con un nuovo marchio e una nuova veste grafica. Tutta la bontà di sempre in un look ancora più fresco, per la Montare Hoplà Idee Veg disponibile nei formati da 200ml e 500ml, la Bevanda Soia Barista Hoplà Idee Veg, disponibile nel formato da 1 litro con tappo, e la golosissima Spray Hoplà Idee Veg! Una linea pensata per tutti, senza lattosio, senza glutine, senza grassi idrogenati e certificata Veganok, con cui realizzare tantissime ricette all'insegna della bontà!

LATTE MONTAGNA ALTO ADIGE

Mila consiglia il Formaggio Alta Badia

Latte Montagna Alto Adige consiglia il Formaggio Alta Badia. Il Formaggio Alta Badia è una vera esperienza di gusto con una consistenza al palato decisa, marcata, ma comunque, liscia e fondente. È un formaggio a pasta dura, saporito e aromatico e naturalmente senza lattosio. Il sapore del formaggio è intenso e complesso e presenta note marcate di latte, di tostatura, con qualche aggiunta di nota di patate. Il Formaggio Alta Badia ha uno dei processi di stagionatura più lunghi dei formaggi Mila. Troviamo ingredienti genuini, quali: 100% latte di montagna dell'Alto Adige (pastorizzato), fermenti lattici, sale e caglio microbico. La preziosa materia prima viene raccolta giornalmente oltre 2.000 soci contadini e lavorata in brevissimo tempo. Per maggiori informazioni: www.mila.it.

SELENELLA

Carote Selenella, una carica di sapore e salute

Le carote Selenella sono preziosi ortaggi che arricchiscono la tavola di ogni giorno. Sono 100% Made in Italy: nascono dai terreni più fertili d'Italia e provengono da una filiera controllata e certificata in modo sostenibile e rispettoso dell'ambiente. Le carote Selenella sono fonte di selenio e beta-carotene, il pigmento che conferisce loro il bel colore arancione. Il beta-carotene è anche un potente antiossidante, che il nostro corpo trasforma in vitamina A essenziale per la salute degli occhi. Ricche di vitamine e minerali, le carote giocano un ruolo chiave anche nel rafforzare il sistema immunitario. In cucina, sono versatili e si prestano a molteplici usi.
Su www.selenella.it tanti gustosi abbinamenti e salutari ricette.

ROBERTO ALIMENTARE

Roberto con i suoi iconici Torinesi Rosa per festeggiare gli oltre 60 anni di attività

La storica azienda specializzata nella produzione di grissini torinesi, piadine e pani per hamburger, porta sulle tavole degli italiani i nuovi Torinesi Rosa, una ricetta inedita alla barbabietola che contribuisce ad ampliare ulteriormente la gamma del gruppo trevigiano. I Torinesi Rosa rispondono a una precisa richiesta dei consumatori di un prodotto nuovo e allo stesso tempo tradizionalmente genuino. Una sfida che un maestro indiscusso del grissino come Roberto non poteva non accettare e che ha portato alla creazione di un prodotto senza coloranti artificiali e dal gusto delicato abbinabile sia al dolce che al salato.

BAUER

Granulare Pesce Bauer

Molto versatile in cucina, è l'alleato perfetto per rendere ogni ricetta più fantasiosa e saporita. In grado di evocare un'atmosfera tipicamente marittima, questo granulare Bauer è un ottimo ingrediente per arricchire primi piatti di pesce, come risotti e spaghetti e secondi piatti a base di pesce e frutti di mare. Privo di glutine, lattosio e senza glutammato monosadico aggiunto, è ideale per chi presenta particolari esigenze o intolleranze alimentari. Pronto all'uso e di facile utilizzo, Granulare Pesce Bauer può essere dosato a piacere ed impiegato nelle preparazioni in sostituzione al sale.
Si scioglie rapidamente ed è quindi ottimo per essere aggiunto anche verso fine cottura.

la Scuola di Giallo

Cannoncini

Piccoli scrigni di pasta sfoglia croccante che racchiudono una crema pasticcera soffice e profumata. E con la ricetta che ti proponiamo sono anche facili da preparare

ricetta di Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

1

Taglia la sfoglia

Stendi il panetto di pasta sfoglia con il matterello in un rettangolo spesso 0,5 cm. Adagia il rettangolo su un foglio di carta da forno e taglialo a strisce larghe circa 2,5 cm e lunghe 30 cm con una rotella tagliapasta a bordi zigrinati, usando come guida un'assicella di legno.

grande classico

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI

- **pasta sfoglia pronta** 1 panetto da 500 g
- **uova** 1
- **zucchero** 3 cucchiai
- **granella di pistacchi**
- **granella di mandorle**
- **granella di arachidi**

PER LA CREMA PASTICCERA

- **uova** 4
- **zucchero** 160 g
- **farina 00** 140 g
- **latte** 1 l
- **limone** 1, la scorza

2

Spennella con l'uovo

Spennella le strisce di pasta sfoglia con l'uovo sbattuto, coprendo solo metà della larghezza e tutta la lunghezza.

3

Metti in forma

Avvolgi ogni striscia attorno a un cannello di metallo a forma di cono, iniziando dalla parte appuntita, avendo cura di sovrapporre di circa 1 cm il lato della striscia indorato con l'uovo.

4

Passali nello zucchero

Prepara uno sciroppo facendo sciogliere a fiamma dolce lo zucchero in 500 ml d'acqua. Lascialo raffreddare e poi usalo per spennellate i cannoncini. Poi falli rotolare in un vassoio con altro zucchero

5

Inforna i cannoncini

Adagia i cannoncini in una placca foderata con carta forno o un foglio siliconato e cuocili nel forno già caldo a 200° per 15-18 minuti, finché la pasta sfoglia risulterà dorata e croccante.

Togli i cannelli 6

A fine cottura togli la placca dal forno, lascia riposare i cannoncini per qualche minuto e poi sfilali delicatamente dai cannelli.

7 Farcisci con la crema pasticcera

Per la crema pasticcera: unisci in una ciotola capiente le uova, lo zucchero e la farina, mescola quindi con una frusta per ottenere un composto liscio e privo di grumi. In un pentolino a parte, scalda il latte con la scorza di limone, poi versalo a filo sul composto e lascialo addensare su fiamma dolce. Trasferisci la crema pasticcera in una tasca con la bocchetta larga e liscia e infine farcisci i cannoncini.

8 Decora e raffredda

Raccogli in 3 ciotoline separate il trito di pistacchi, quello di mandorle e quello di arachidi. Appoggia l'imboccatura dei cannoncini, alternando i vari gusti. Man mano che sono pronti adagia i cannoncini in un vassoio e lasciali nel frigorifero fino al momento di servirli.

Ciambelline dolci di patate

Tradizionale preparazione di Carnevale che accontenta tutti. Provala in tante varianti, diverse, tutte super golose!

1

Prepara l'impasto

Versa 450 g di farina in una ciotola e mescolaci il lievito e lo zucchero semolato. Schiaccia la patata sulla farina con lo schiacciapatate. Unisci l'uovo e la scorza d'arancia grattugiata, incorpora il latte tiepido, in cui avrai sciolto la bustina di zafferano, e impasta fino a ottenere un composto liscio ed elastico.

Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **farina** 500 g
- **patata lessata** 1 da 200 g
- **latte** 200 ml
- **uovo** 1
- **zucchero semolato** 3 cucchiai
- **arancia** mezza, la scorza
- **zafferano** 1 bustina
- **lievito di birra liofilizzato** 1 bustina
- **zucchero a velo**
- **olio per friggere**

Varianti golose

Un dolce semplice e antico, che per tradizione si consuma nel periodo di Carnevale. Partendo dalla ricetta base puoi divertirti ad aggiungere i sapori suggeriti dalle varianti più diffuse. In Salento, per esempio, si usa preparare le ciambelline con le patate dolci. Un'altra variante facile e golosa consiste nell'aggiungere 1 cucchiaio di rum all'impasto; ottimi risultati si ottengono anche arricchendolo con vaniglia o cannella in polvere.

2

Friggi le ciambelline

Forma una palla con l'impasto, mettila in una ciotola pulita e infarinata, copri con un telo umido e lascia lievitare per un'ora, in un luogo tiepido e senza correnti. Lavora l'impasto sulla spianatoia infarinata per sgonfiarlo e dividetelo in tante palline grandi come una noce. Schiaccia quindi le palline al centro con le dita infarinate, forma un buco e allargalo facendo ruotare velocemente le ciambelline intorno a un dito. Friggile in abbondante olio a 175°, 1 minuto per lato; scolale, asciugale sulla carta assorbente e cospargile con abbondante zucchero a velo.

Tortelli al Vin Santo

La festa più folle dell'anno porta con sé un bel carico di dolcezze, rigorosamente fritte. Proviamo questi dolci arricchiti di frutta

foto di Luca Colombo/Studio XL

1

Prepara la pasta .

Porta a bollore il vino con il burro a pezzetti e un pizzico di sale. Incorpora la farina con il lievito e mescola energicamente e continuamente per circa 5 minuti, finché la pasta si stacca dal fondo della casseruola sfrigolando. Lascia intiepidire per circa 10 minuti e poi unisci 1 uovo alla volta, attendendo che il precedente sia ben incorporato prima di unire quello successivo.

Preparazione
20 min+rip

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI

- **farina** 150 g
- **vin santo** 250 ml
- **burro** 100 g
- **uova** 4
- **lievito vanigliato** 1 cucchiaino colmo
- **zucchero semolato** 2 cucchiai
- **zucchero a velo** 4 cucchiai
- **polpa pulita di mela** 60 g
- **polpa pulita di pera** 60 g
- **uvetta** 60 g
- **olio di semi di arachidi**
- **sale**

Unisci la frutta

2

Ammorbidisci l'uvetta in acqua tiepida. Taglia mela e pera a cubetti molto piccoli e poi uniscili all'impasto insieme all'uvetta scolata e tamponata con carta assorbente. Lascia riposare per 15 minuti poi, indossando un paio di guanti in lattice unti d'olio, forma tante palline delle dimensioni di una piccola noce e poi disponile in una teglia rivestita di carta da forno.

3

Friggi i tortelli

Scalda abbondante olio in una padella a bordi alti e friggi i tortelli da entrambi i lati voltandoli delicatamente con un cucchiaio o una paletta forata. Depositali man mano su carta assorbente da cucina e, appena prima di servirli, spolverizzali con zucchero a velo e semolato.

Bugne lionesi

Ancora un dolce di Carnevale, questa volta francese. Deliziose frittelle zuccherine, semplici da preparare e di sicuro successo

foto di Luca Colombo/Studio XL

1

Avvia l'impasto

Sciogli il lievito in poco latte tiepido con un pizzico di zucchero semolato e impastalo con metà della farina, quindi aggiungi anche il resto del latte tiepido e lavora il tutto fino a ottenere un impasto liscio. Coprilo e lascialo lievitare coperto per 2 ore in un luogo tiepido. Incorpora alla farina rimasta le uova leggermente sbattute, lo zucchero semolato restante, il burro fuso, un pizzico di sale e la scorza di limone. Unisci quindi al composto il panetto lievitato e impasta lungo. Forma una palla, coprila e lasciala lievitare per 2 ore.

Preparazione
20 min+rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 36 PEZZI

- **farina** 400 g
- **uova** 2
- **zucchero semolato** 45 g
- **burro** 55 g
- **latte** 150 ml
- **lievito di birra** 25 g
- **scorza di limone grattugiata** 1/2 cucchiaino
- **miele** 1 cucchiaio
- **granella di pistacchi**
- **zucchero a velo per decorare**
- **olio di semi di arachide per friggere**
- **sale**

2

Completa la bugne

Con il matterello tira l'impasto a uno spessore di 1 cm. Con una rotella a lama liscia ricava tanti rombi stretti e lunghi e pratica al centro di ciascuno un taglio longitudinale. Rigira le due punte all'interno del taglio per attorcigliare le bugne. Friggile in olio bollente, sgocciolale e spolverizzale con zucchero a velo. Cospargile con il miele versato a filo e lascia cadere sopra la granella di pistacchi.

Frittelle di stoccafisso

Perfette: morbide dentro, dorate e croccanti fuori. Il segreto? È la pastella

Ricetta della tradizione ligure

1

Prepara la pastella

Sguscia l'uovo e separa il tuorlo dall'albume. Sbatti il tuorlo in una ciotola con 100 g di farina, il latte, una presa di sale e una macinata di pepe. Lascia riposare la pastella per 30 minuti, poi incorpora l'albume montato a neve, mescolando dal basso verso l'alto.

Preparazione
10 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **stoccafisso già ammollato** 400 g
- **prugne secche** 6
- **pinoli** 40 g
- **uovo** 1
- **farina** 120 g
- **latte** 100 ml
- **olio per friggere**
- **sale** ○ **pepe**

2

Scotta lo stoccafisso

Pulisci lo stoccafisso, taglialo a pezzetti e scottali in una pentola d'acqua bollente per 5 minuti. Poi scolali e asciugali su carta da cucina. Snocciola le prugne, taglia la polpa a pezzettini e uniscili alla pastella preparata; aggiungi iquindi i pinoli e i pezzetti di stoccafisso passati nella farina rimasta, infine mescola finché li avrai incorporati completamente.

3

Friggi e servi

Scalda abbondante olio in una padella a bordi alti, preleva il composto preparato a cucchiaiate e fallo cadere nell'olio; gira le frittelle in modo che si dorino su entrambi i lati e scolale con un mestolo forato su carta per fritti. Servile subito, ben calde.

Gusto filante

Patate ripiene prosciutto e formaggio

Lievitati e streetfood

Preparazione
25 min

Cottura
90 minuti

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

- **patate** 6 medie della stessa misura
- **prosciutto cotto** 70 g
- **fontina** 70 g
- **prezzemolo**
- **sale fino**
- **pepe nero**
- **olio extravergine**

Per preparare le patate ripiene prosciutto e formaggio inizia selezionando 6 patate di dimensione simile, così cuoceranno nello stesso tempo. Avvolgi ciascuna in un foglio di alluminio e posizionale in una placca da forno, avendo cura di distanziarle. Cuoci in forno statico, già caldo a 200°, per circa 80 minuti. Nel frattempo, taglia il prosciutto cotto e la fontina, privata della crosta, a cubetti di circa 1 cm. e trita il prezzemolo.

Quando sarà passato il tempo necessario, controlla se le patate sono cotte con l'aiuto di uno stecco: se arriverà al centro facilmente, allora si ritengono cotte. Togli la stagnola e poi taglia la parte superiore delle patate, in modo che una risulti più grande dell'altra. Scava entrambe con un cucchiaio facendo attenzione a non bucare la parte più grande, perché servirà da involucro. In una ciotola versa la parte scavata e, man mano, disponi i gusci di patate in una pirofila.

Aggiungi alla polpa delle patate il prosciutto, la fontina, il sale, il pepe, prezzemolo tritato e un filo d'olio. Mescola con cura e sala le patate all'interno. A questo punto, riempile una alla volta. Poi falle gratinate in forno caldo a 200°, in modalità grill, sistemale nella parte alta del forno e cuoci per 5-7 minuti. Le tue patate ripiene prosciutto e formaggio sono pronte: gustale calde.

preparo e

Porto via

Antichi sapori

Gustosa torta salata tipica della provincia di Reggio Emilia l'erbazzone è una ricetta antica, di origine contadina. Gli ingredienti sono quelli che in passato si trovavano più facilmente nelle campagne emiliane: farina e strutto per la pasta, verdure dell'orto, formaggio e lardo per il ripieno.

Erbazzone reggiano

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

PER LA PASTA ○ **farina 00** 200 g
○ **strutto** 1 noce

PER IL RIPIENO ○ **biete da costa** 1,5 kg
○ **cipollotti** 3
○ **lardo** (o olio extravergine) 60 g
○ **aglio** 1 spicchio
○ **Parmigiano Reggiano Doc**
○ **olio extravergine**
○ **prezzemolo**
○ **sale** ○ **pepe**

Unisci in una ciotola farina, sale e strutto. Amalgama con una forchetta, versa 30 g d'olio e lavora. Versa 100 ml d'acqua e impasta per ottenere un composto liscio. Forma una palla, copri con pellicola e lascia in frigo 45 minuti. **Per il ripieno**, lava le biete, puliscile e lessale 5 minuti in acqua salata. Scolale e strizzale con cura. Tagliale a pezzetti. Fai colorire il lardo tritato in padella, unisci il cipollotto a fettine, l'aglio tritato e fai insaporire. Unisci le biete e cuoci fino a quando sono asciutte. Metti tutto in una ciotola con Parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, sale e pepe. **Stendi la pasta col matterello** o la macchinetta in sfoglie sottili e fodera uno stampo unto lasciando che la pasta strabordi. Farcisci col ripieno. Copri con la pasta rimasta creando delle pieghe in superficie. Ripiega i bordi verso l'interno, bucherella con la forchetta e ungi con l'olio. **Cuoci in forno a 200°** 30 minuti circa, fai intiepidire e servi l'erbazzone tagliato a quadratoni.

Mini sandwich di scamorza in carrozza

 Preparazione 20 min

 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI
- **pane tipo "sfilatino"** 120 g
- **mollica di pane fresca** 100 g
- **scamorza affumicata** 300 g
- **uova** 4
- **pangrattato**
- **farina**
- **salvia**
- **olio di semi di arachide**
- **sale**
- **pepe**

Dividi la mollica di pane in 24 fette, poi togli la "buccia" alla scamorza e tagliala in 12 fettine rotonde, poco più piccole del pane. Passa al mixer la mollica per sbriciolarla.
Batti le uova con un pizzico di sale e pepe, poi immergi i dischetti di pane, uno alla volta, avendo cura di rigirarli. Adagia su ogni dischetto una fetta di scamorza e coprila con un altro dischetto di pane passato nell'uovo. Passa il piccolo sandwich ottenuto prima nella farina, poi ancora nelle uova e infine nel pangrattato facendolo aderire bene sui lati.
Ripeti le stesse operazioni in modo da ottenere altri 11 sandwich. Poi friggili, pochi alla volta, in un largo tegame con abbondante olio ben caldo. Scolali quando saranno dorati e croccanti e appoggiali su carta assorbente da cucina.
Passa nell'uovo rimasto e poi nel pangrattato anche le foglie di salvia e friggile per pochi istanti. Servile subito con i mini sandwich.

preparo e

Congelo

Vellutata di finocchi con patate e aneto

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **finocchi** 1 kg
- **patate** 800 g
- **brodo di verdure** 2 l
- **cipolla** 1
- **curcuma** 1 pizzico
- **Grana Padano Dop**
- **aneto fresco**
- **olio extravergine** 70 ml
- **sale**
- **pepe**
- **pane casereccio**

Lava e pulisci i finocchi, eliminando le punte e le parti più dure e fibrose, poi taglialo a fette. Affetta anche la cipolla e poi pela e taglia a cubetti le patate. Scalda 10 ml d'olio in una padella e lascia dorare la cipolla qualche minuto.

Unisci le patate, i finocchi e fai insaporire 3 minuti mescolando. Versa il brodo vegetale, regola sale, pepe e quindi e cuoci per 25 minuti a fiamma media. A questo punto, spegni e passa la zuppa prima con un mixer a immersione e poi con un colino fine, in modo da ottenere una vellutata liscia e cremosa. Aggiungi 20 ml d'olio e il formaggio grattugiato, mescola e lascia restringere sul fuoco per qualche minuto, mescolando spesso.

Per i crostini, riduci 4 fette di pane a cubetti e saltali velocemente in padella con un filo d'olio. Distribuisci la vellutata nelle ciotole e completa con i crostini di pane, un filo d'olio e rametti di aneto.

Polpettone alla piemontese

Preparazione
40 minuti

Cottura
85 minuti

INGREDIENTI

- **patate a pasta bianca** 800 g
- **uova** 2
- **zucchero**
- **Parmigiano Reggiano Dop** 4 cucchiai
- **polpa di pomodoro** 4 cucchiai
- **aglio** 1 spicchio
- **cipolla** 1
- **pangrattato**
- **prezzemolo**
- **basilico**
- **noce moscata**
- **burro** 60 g
- **olio extravergine**
- **sale** ◦ **pepe**

Prepara gli ingredienti. Sciacqua le patate, disponile in una casseruola, coprile con abbondante acqua fredda e cuocile per 40 minuti dall'ebollizione. Intanto, spella l a cipolla e l'aglio, tritali e soffriggili in una padella con 40 g di burro e 2 cucchiai d'olio. Aggiungi il pomodoro, 1 pizzico di zucchero, sale e pepe e prosegui la cottura a fuoco basso per 3-4 minuti. Spegni e spolverizza con prezzemolo e basilico tritati.

Forma l'impasto. Sbuccia le patate ancora calde, passale immediatamente allo schiacciapatate e trasferisci il purè in una ciotola.
Unisci il sugo preparato, le uova, il parmigiano reggiano e abbondante noce moscata grattugiata; regola di sale e pepe e mescola bene.

Cuoci il polpettone. Trasferisci il composto in uno stampo da plum cake rettangolare di circa 20-22 cm, imburrato e spolverizzato di pangrattato. Cuoci il polpettone in forno già caldo a 180° per 40 minuti. Lascialo intiepidire e sformalo in un piatto e servilo a fette, accompagnandolo con pomodori a spicchi.

1

Filetti di nasello al vapore con dadolata di verdure

Preparazione 12 minuti

Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
o **filetti di nasello** 4 da 150 g ciascuno, già puliti o **sedano** 1 cuore o **pomodori cuore di bue** 2 piccoli o **scalogno** 1 piccolo o **succo di limone** o **prezzemolo** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Tasta i filetti di nasello con i polpastrelli ed elimina le eventuali lische rimaste con una pinzetta. Sciacqua i filetti, asciugali, condiscili con un pizzico di sale e una macinata di pepe, disponili nel cestello, poi versa acqua fino a sfiorarne il fondo e cuocili al vapore per 10-12 minuti. Pulisci intanto i pomodori e il sedano e tagliali a dadini. Spella lo scalogno e tritalo finemente. Suddividi i filetti di pesce nei piatti, aggiungi le verdure preparate. Versa in un vasetto con il tappo a vite 3 cucchiai d'olio 2 di succo di limone, sale e pepe, chiudi e scuoti con energia, fino a ottenere una salsina. Irrora i piatti e servi con prezzemolo tritato, accompagnando con purè o patate fritte.

PURÈ DI CAVOLFIORE
Lessa 2 patate per 30-35 minuti dall'ebollizione. Ricava 700 g di rosette di cavolfiore e cuocile al vapore per 20 minuti. Sbuccia le patate, passale al passaverdura con le rosette, versa il composto in una casseruola, sala e pepa, scalda e incorpora olio extravergine, versandolo a filo, fino a ottenere un composto cremoso.

Al posto del primo

2

Insalata di tacchino, arance cipollotti e olive nere

Preparazione 20 minuti

Cottura no

INGREDIENTI PER 4
o **carne di tacchino gà cotta** 300 g o **arance bio** 5 o **cipollotti rossi** 2 o **olive nere** 4 cucchiai o **origano** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Pulisci i cipollotti, elimina la parte verde e tagliali a rondelle. Mettile in una ciotola, spolverizza con poco sale grosso, copri con acqua e lascia riposare 30 minuti. Sbuccia al vivo 2 arance e ricava gli spicchi, eliminando la pellicina che li avvolge. Taglia a fette in senso orizzontale 3 arance, ricavando le fette centrali più grandi e spremendo il succo da quelle rimaste, emulsionalo con 3 cucchiai d'olio e un pizzico di sale e pepe. Sgocciola le cipolle e asciugale con carta assorbente. Suddividi nei piatti le fette di arancia, aggiungi al centro le rondelle di cipollotto, gli spicchi d'arancia, le olive e irrora con la salsa preparata. Accompagna a piacere con la salsa tonnata.

SALSA TONNATA
Versa nel mixer a immersione 250 ml di olio di semi di mais, 2 cucchiai di succo di limone, 1 uovo, mezzo cucchiaino di sale, 3 acciughe, 2 cucchiai di capperi e 160 g di tonno. Frulla tenendo fermo il mixer sul fondo per 1 minuto, poi incorpora lentamente il resto dell'olio, muovendolo su e giù, finché gli ingredienti si saranno ben amalgamati.

3

Polpettine di quinoa alla paprica affumicata

Preparazione
20 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4
o **quinoa** 200 g o **porro** 1 o **semi di lino** 2 cucchiai o **paprica affumicata** 1 cucchiaio o **pangrattato** o **uova** 2 o **olio extravergine** o **farina 00** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Sciacqua ripetutamente la quinoa sotto acqua fredda, poi tuffala in una casseruola con 600 ml d'acqua bollente leggermente salata e cuocila per circa 20 minuti, poi lascia raffreddare. Fai appassire in una casseruola la parte bianca del porro tritata finemente con un filo d'olio, 2 cucchiai d'acqua e un pizzico di sale, per circa 20 minuti e lascia intiepidire. Mescola alla quinoa i porri, i semi di lino e le uova, poi aggiungi la paprica e il pangrattato, poco alla volta, mescolando fino a ottenere un composto malleabile. Forma tante polpettine grandi come noci, passale nella farina, disponile sulla placca foderata con carta forno, irrorale con poche gocce d'olio e cuocile in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, girandole a metà cottura.
MOJO VERDE
Frulla al mixer 30 g di foglie di coriandolo, 15 g di foglie di menta, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di cumino in polvere, mezzo di fiocchi di peperoncino, 3 cucchiai di succo di lime, 100 ml di olio extravergine e un pizzico di sale, fino a ottenere una salsina fluida.

Ricche di gusto

4

Pappardelle con ragù piccante di lenticchie

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4
o **pappardelle fresche** 500 g o **lenticchie piccole** 350 g già cotte o **concentrato di pomodoro** 3 cucchiai o **brodo vegetale** o **peperoncino fresco** 1 o **zucchero** o **timo** o **aglio** 1 spicchio o **cipolla dorata** 1 o **brodo vegetale** o **olio extravergine** o **sale**

Preparazione. Sbuccia la cipolla, tritatala con lo spicchio d'aglio e rosolali a fiamma bassa in una padella ampia con 2 cucchiai d'olio e 2 d'acqua per 3-4 minuti. Aggiungi le lenticchie scolate, falle insaporire per 2 minuti, poi versa 300 ml di brodo bollente, 2 cucchiai di concentrato, diluito in poco brodo caldo, e prosegui la cottura a fiamma bassa per circa 10 minuti. Nel frattempo, priva il peperoncino di picciolo e semi e taglialo a filetti. Aggiungili nella pentola e prosegui la cottura ancora per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, e aggiungendo ancora poco brodo ben caldo, se il fondo si asciuga troppo. Lessa intanto le pappardelle in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolale al dente, tenendo da parte 3 cucchiai di acqua di cottura, aggiungile nella padella con l'acqua messa da parte e falle insaporire mescolando a fiamma viva per 1 minuto. Servile con un filo d'olio, spolverizzate con le foglioline di timo.

5 Chicken nuggets alla nocciola e salsa all'ananas

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **petto di pollo** 800 g
- **pangrattato** 150 g
- **farina 00** 140 g
- **farina di nocciole** 60 g
- **uova** 2
- **olio di semi di arachidi**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Dividi la polpa di pollo a bocconcini di circa 4-5 cm di lato. Disponi in 3 diverse ciotole la farina, il pangrattato e le uova, sgusciate e sbattute con un pizzico di sale e pepe. Passali prima nella farina, scuotendo per eliminare l'eccesso, poi nell'uovo e infine §nel pangrattato. Friggili in una padella con abbondante olio di semi bejnh caldo, pochi alla volta per 4-5 minuti o finché risultano dorati in modo uniforme. Sgocciolali su carta assorbente, spolverizzali con un pizzico di sale e servili con la salsa all'ananas preparata.

SALSA ALL'ANANAS
Taglia a dadini molto piccoli 200 g di ananas fresco, 1 peperone rosso piccolo, 1 cetriolo, e 4 pomodorini puliti e privati dei semi Trita finemente la parte bianca e metà della parte verde di 1 cipollotto e riunisci tutto in una ciotola. Trita le foglie di un mazzetto di coriandolo o prezzemolo, aggiungile nella ciotola e condisci con 3 cucchiai d'olio extravergine, il succo di 1 lime, un pizzico di sale, uno di zucchero e peperoncino in polvere a piacere.

6 Friggitelli in agrodolce con cipolle, pomodorini e feta

 Preparazione 15 min

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **friggitelli** 400 g
- **scalogno** 1 piccolo
- **aglio** 1 spicchio
- **pomodorini** 6
- **feta** 200 g
- **aceto di mele** 1 cucchiaio
- **zucchero**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Fai appassire in una padella ampia l'aglio tritato con un filo d'olio. Aggiungi i friggitelli, lavati e asciugati, e rosolali a fiamma medio-alta per 3-4 minuti, finché saranno dorati. Irrorali con l'aceto e 2 cucchiai d'acqua calda, spolverizza con 1 pizzico di sale e mezzo cucchiaino di zucchero, metti il coperchio, abbassa la fiamma e prosegui la cottura a fiamma bassa per 8-10 minuti, girandoli 2-3 volte. Scopri e fai asciugare il fondo di cottura, regola sale, pepe e lascia intiepidire. Suddividi i friggitelli nei piatti, unisci i pomodorini a spicchietti, lo scalogno a fettine e la feta a pezzettini conditi con olio, sale e pepe.

CROSTINI ALL'ORIGANO.
Taglia a dadini 3 fette di pane casereccio raffermo e scaldali in una padella ampia ben calda, finché saranno dorati. Spolverizzali con abbondante origano secco e sale, irrorali con un filo d'olio, cuoci ancora per 1 minuto mescolando, poi servili subito caldissimi.

Anche nel panino

7

Burger di salmone con salsine all'aneto e al rafano

Preparazione
25 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **filetto di salmone** 800 g
- **cipollotto** 1 ○ **aneto** 1 ciuffo
- **panko** ○ **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sciacqua il pesce sotto acqua fredda e asciugalo. Passalo al tritatutto con trafila media e unisci l'aneto, il cipollotto pulito e affettato, sale e pepe. Dividi il composto in 4 parti. Crea 4 hamburger, disponi un tagliapasta rotondo su un foglio di carta da forno, inserisci una polpetta e schiacciala col dorso di un cucchiaio. Sfila il tagliapasta e crea gli altri 3 hamburger allo stesso modo, poi spolverizzali con il panko. Scalda un filo d'olio in una padella ampia e cuoci gli hamburger a fuoco medio 3-4 minuti per parte. Servi gli hamburger con salsine.

SENAPE E ANETO
Versa 2 cucchiai di aneto tritato finemente in una ciotola, unisci 3 cucchiai di miele, 2 di aceto di mele, sale e pepe e mescola con la frusta. Incorpora 2 cucchiai d'olio i semi di girasole fino a ottenere una consistenza densa.

YOGURT AL RAFANO
Mescola in una ciotola 200 g di yogurt denso con 2 cucchiai di crema di rafano, 1 di succo di limone, 1 cucchiaino di miele e 2 di senape di Digione, sale e pepe.

8

Torta di mele alla cannella con crema inglese

Preparazione
30 min + rip

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **mele** 3 ○ **farina 1** 200 g
- **amido di mais** 100 g
- **zucchero di canna** 200 g
- **lievito vanigliato** 10 g
- **burro** 100 g ○ **uova** 3
- **latte** 150 ml ○ **limone bio** 1
- **cannella** 1 cucchiaio
- **zucchero a velo**
- **sale**

Preparazione. Grattugia la scorza del limone. Sbuccia le mele, tagliale a fettine sottili, mettile in una ciotola poi irrorale con il succo del limone. Monta le uova con lo zucchero e 1 pizzico di sale, la scorza di limone e la cannella. Versa il burro fuso, poi incorpora a pioggia la farina setacciata con l'amido e il lievito, alternandola al latte. Unisci le mele al composto, mescola, poi versalo in uno stampo a cerniera da 26 cm imburrato e infarinato o foderato con carta forno, bagnata e strizzata, e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 40 minuti. Servila spolverizzata con zucchero a velo..

CREMA INGLESE
Per la crema inglese, monta 6 tuorli con 100 g di zucchero, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Scalda 5 dl di latte con 1 baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza, poi eliminalo e versa il latte a filo nel composto di tuorli, mescolando. Cuoci l a crema a bagnomaria per 10-15 minuti, finché velerà il cucchiaio.

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Karen Huber
Franceso Parravicini

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'acunzo

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 10 marzo**

Voglia di ...

Ricette piccanti per scaldare i giorni più freddi e finalmente salutare l'inverno

30 minuti

Hot dog, panzerotti, cornetti e girelle: in pochi minuti con la pasta pronta per la pizza

Tradizione ai fornelli

Ricette con gli asparagi: tagliatelle, vellutate e arrosti

Menu della domenica

In baita con pizzoccheri, stinco di maiale e strudel

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www. abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 9147 del 08/03/2023

sorrisi e canzoni
TV

Chi